

# sale & pepe

SALEPEPE.IT

NOVEMBRE 2025 - € 4,50



DOLCE DI PANNA COTTA  
E WILLIAMS ROSSE

*pag.16*

Poste Italiane spa - Sped. in A.P. - D.L. 353/03 art.1,  
comma 1, C.M.P. Milano - Roserio - Anno 38 - Mensile  
Lussemburgo € 9,80 - Belgio € 9,40 - Corsica, Costa  
Azzurra, Principato di Monaco € 8,80 - Svizzera francese  
€ 10,20 - Svizzera italiana € 10,00 - Svizzera tedesca  
€ 10,20 - Germania € 10,90 - Portogallo € 8,50

**Mens Sana Edizioni**



52511 >

9 770354 758030

IN EDICOLA IL 28 OTTOBRE 2025

**Tenere pere**  
Arricchiscono le torte,  
ma anche costine,  
ravioli e un bao farcito

**Comfort food**  
Ci sono piatti  
che sanno consolare  
e fanno star bene

**Paste filanti**  
Con formaggi e tanta  
verdura, scaldano le  
domeniche d'autunno

**Charlotte**  
Una corona di biscotti  
o pan brioche accoglie  
un cuore goloso



**Federica Brignone**  
Campionessa del Mondo  
Sci Alpino

**Sofia Goggia**  
Campionessa Olimpica  
Sci Alpino



# Grana Padano ha a cuore lo sport.

Ricco di calcio, proteine  
e naturalmente senza lattosio.



Un'emozione italiana.



OLYMPIC AND PARALYMPIC  
SPONSOR OF MILANO CORTINA 2026



Da sinistra a destra:  
spaghetti alla  
carrettiera dal servizio  
"Cesane, grande  
rosso del Lazio" (a  
pagina 40); uno scatto  
di "Pranzo d'autunno"  
(a pagina 28);  
charlotte di madeleine  
allo zabaione  
e mirtilli dal servizio  
"Le nuove charlotte"  
(a pagina 90).



# Sommario

## novembre

### 7 Editoriale

#### **Quell'aroma di latte**

Un profumo in cucina ci emoziona?  
È perché ci ricorda l'infanzia

### 8 Bontà di stagione

#### **Pere**

Secondo la varietà, sorprendono  
in insolite ricette salate  
e in irresistibili dessert

### 18 Passioni

#### **Filanti paste in teglia**

Ammantate da morbidi formaggi  
e insaporite da tocchi sfiziosi.  
C'è poco di più ghiotto

### 28 Living

#### **Pranzo d'autunno**

Intima, golosa e rilassante. Così è  
questa fuga in campagna, tra cibi  
rustici e ultimi scampoli di sole

### 40 Enoteca

#### **Cesane, grande rosso del Lazio**

Rosso o rosato, eclettico  
nel carattere, accarezza i piatti  
di stagione e i formaggi

### 50 Tendenze

#### **Cum grano salis**

Il sale diventa protagonista  
in cucina. Per cuocere i cibi  
e per creare texture e gusti nuovi

### 67 Storie di cucina

#### **I pasticci venuti dai Grigioni**

Tante dolcezze italiane nascondono  
una tradizione svizzera, grazie  
a un'emigrazione al contrario

### 70 Tema del mese

#### **Comfort food**

Sono i cibi che ci fanno sentire  
coccolati e che sono strettamente  
legati alla nostra storia personale

### 86 Ricetta gourmet

#### **Necci toscani**

Crespelle di farina di castagne  
farcite con ricotta zuccherata.  
Deliziosa merenda di stagione

### 90 La dolce vita

#### **Le nuove charlotte**

Tanta panna, tanta frutta, tanto  
buone. Sono autentici peccati  
di gola dall'aspetto teatrale

### 106 Luoghi eccellenti

#### **Giordania**

Vanta forse la migliore tradizione  
gastronomica araba e stupisce  
con i colori delle città e del deserto

### 112 Tappe del gusto

#### **Frutta come una volta**

Varietà antiche del Sud Italia  
con un gusto speciale,  
fortunatamente non perduto

### 118 Scelti da Sale&Pepe

#### **La gastrosfia è salute**

Due studiosi spiegano come il cibo  
faccia bene al corpo e alla mente

### 126 Tecniche

#### **Ravioli del Sud**

Sughi ricchi e ripieni di carne  
e ortaggi regalano opulente  
soddisfazioni. Da Molise e Calabria

## RUBRICHE

### 82 Utile e dilettevole

#### **Set per fonduta**

Storie e oggetti di cucina

### 99 In cerca di nuovo

#### **Mode e manie**

Décor, design e dintorni

### 100 Il lato vegetale

#### **Topinambur**

Ingredienti, scoperte, sapori

### 104 A proposito di vini

#### **I magnifici 7 da stappare subito**

Varietà, abbinamenti, cultura

### 117 Mondo digital

#### **Social food**

Suggerimenti dai nostri smartphone

### 124 Pianeta extravergine

#### **Finocchi golosi con l'olio giusto**

Da provare e valorizzare







HANNO CONTRIBUITO A QUESTO NUMERO

#### PIETRO PARISI

CHEF INTERNAZIONALE E VOLTO DELLA TV, HA UNA VOCAZIONE PER LA CUCINA ANTISPRECO E TRADIZIONALE. IL "CUOCO CONTADINO", COME AMA DEFINIRSI, CI RACCONTA STORIA E VIRTÙ DEI TOPINAMBUR, INAUGURANDO CON NOI UNA NUOVA RUBRICA DEDICATA AL MONDO DEI VEGETALI. A PAGINA 100.

#### MARTINA LIVERANI

GIORNALISTA GASTRONOMICA, SCRITTRICE E DIRETTRICE DEL MAGAZINE DA LEI IDEATO *DISPENSA, GENERI ALIMENTARI @ GENERI UMANI*, SPIEGA CON UN'APPASSIONATA ANALISI IL CONCETTO DI COMFORT FOOD E I SUOI RISVOLTI PSICOLOGICI. A PAGINA 70.

#### LUIGI TAGLIENTI

HA LAVORATO NEI PIÙ GRANDI RISTORANTI ITALIANI, DOVE HA TROVATO LO SPUNTO PER LA SUA INIMITABILE CUCINA, FATTA DI RIVISITAZIONI RAFFINATE E ARTISTICHE. E COSÌ UNA RUSTICA FONDUTA SI TRASFORMA IN UN PIATTO D'AVANGUARDIA. NELLA RUBRICA A PAGINA 82.

# indice delle ricette

NOVEMBRE 2025

## Antipasti e torte salate

|                                                            |     |
|------------------------------------------------------------|-----|
| Caramelle croccanti con quartirolo, Halkidiki e mandorle   | 64  |
| Chips all'aceto                                            | 52  |
| Frittelle di zucca e salvia                                | 43  |
| Purè di sedano rapa, con mele, speck e crumble di nocciole | 36  |
| Tarte con carote e pastinache                              | 102 |
| Tarte di porri e Hojiblanca nere con melagrana             | 62  |

## Primi, piatti unici e pane

|                                                                           |     |
|---------------------------------------------------------------------------|-----|
| Bretzel                                                                   | 55  |
| Crema di verdure arrosto                                                  | 80  |
| Crêpes di patate con uova, prosciutto e formaggio                         | 76  |
| Gnocchi di carota e castagna in crema di cavolo riccio                    | 36  |
| Maqmoura                                                                  | 110 |
| Maltagliati con ragù finto                                                | 121 |
| Mezze maniche con salsiccia alla birra, castagne, porcini e toma          | 26  |
| Orecchiette con cavolfiore arrosto, 'nduja e nocciole                     | 22  |
| Panino con frittata trippata                                              | 122 |
| Panini al vapore con Kaiser e salsa al taleggio                           | 14  |
| Pennoni con zucca, ricotta, prosciutto crudo e scamorza                   | 26  |
| Pizza rossa con crema di pecorino, broccoli e salsiccia                   | 76  |
| Ravioli di Conference, salsiccia e ricotta di pecora                      | 14  |
| Ravioli calabresi                                                         | 128 |
| Ravioli scapolessi                                                        | 127 |
| Risotto all'arancia con gamberi, seppie e rana pescatrice                 | 116 |
| Risotto con nocciole e burro al limone                                    | 101 |
| Sedanini con limone, porri, cavolo riccio e halloumi                      | 22  |
| Shushbarak                                                                | 110 |
| Spaghetti alla carrettiera                                                | 41  |
| Spaghetti risottati alla zucca con crema di nocciole                      | 80  |
| Tortiglioni con taggiasche, patate dolci e sedano                         | 63  |
| Tortiglioni di grano saraceno con patate americane, verza, noci e fonduta | 22  |
| Vellutata di topinambur con chips di verdure e olio al prezzemolo         | 101 |

## Secondi

|                                                        |     |
|--------------------------------------------------------|-----|
| Fiorentina con cipolle in agrodolce                    | 58  |
| Fish and chips al profumo di sidro                     | 58  |
| Fondue chinoise                                        | 83  |
| Merluzzo con zucca, Hojiblanca verdi e semi            | 64  |
| Picchiapò                                              | 42  |
| Pollo fritto in agrodolce alla coreana                 | 76  |
| Pollo marinato in crosta                               | 58  |
| Puntine di maiale con Abate, arachidi e miele          | 16  |
| Sardine al grill                                       | 58  |
| Sautè di scottona al pepe con chutney di cipolle rosse | 103 |
| Stinco di maiale e ortaggi agli aromi                  | 37  |

## Contorni, verdure, salse e confetture

|                                                  |     |
|--------------------------------------------------|-----|
| Cavolini all'acciuga                             | 56  |
| Confettura di pera Pennata di Agerola            | 116 |
| Finocchi alla pancetta con arance                | 125 |
| Magdoos                                          | 110 |
| Verza arrosto con crostini e salsa alle acciughe | 37  |

## Dessert e bevande

|                                                              |     |
|--------------------------------------------------------------|-----|
| Budino al cioccolato amaro con panna e marmellata di arancia | 80  |
| Charlotte di madeleine allo zabaione e mirtilli              | 98  |
| Charlotte di pan brioche al cioccolato                       | 97  |
| Charlotte di pan di Spagna alla crema, panna e frutti rossi  | 97  |
| Charlotte di pasta biscotto alle arance amare                | 94  |
| Dolce di panna cotta e Williams rosse                        | 16  |
| Necci toscani                                                | 88  |
| Pan di Spagna                                                | 97  |
| Pan brioche                                                  | 97  |
| Torta al cioccolato e caramello salato con coulis di caco    | 37  |
| Torta di Decana con caramello salato                         | 16  |
| Torta di Williams gialle alla salvia e pepe garofanato       | 14  |
| Torta Helvetia                                               | 68  |
| Torta semisoffice di ricotta e fichi                         | 116 |



# VIVI DI PIÙ

WHITE, RED & GREEN

Il territorio del Plan de Corones è un mondo unico e molteplice dove tutto è più intenso, coinvolgente e vivo. C'è più bellezza, c'è più colore. Le camminate sono rilassanti, i borghi e musei una continua sorpresa. L'ospitalità è cordiale e genuina. L'enogastronomia entusiasmante, il wellness una meraviglia... Scopri di più su [www.kronplatz.com](http://www.kronplatz.com)





**AZIENDA<sup>®</sup>**  
**OLEARIA**  
**DEL CHIANTI<sup>SRL</sup>**

*Le cose che amiamo si custodiscono  
e poi si tramandano*

---

[oleariadelchianti.com](http://oleariadelchianti.com)







editoriale

# QUELL'AROMA DI LATTE

CHE STIMOLA RICORDI D'INFANZIA.  
COSÌ COME I PROFUMI DELLA  
MEMORIA VANNO DRITTI AL CUORE...

Livia Fagetti *direttrice*

**S**e c'è un aroma capace di riportarmi all'infanzia, è quello del latte sul fuoco. Quel momento preciso in cui trabocca dal pentolino, si attacca ai bordi e ai fornelli, lasciando nell'aria un profumo dolce e leggermente tostato. Sa di mattine d'estate nella casa in montagna, quando, ancora rannicchiata tra le coperte, pregustavo la fetta di pane appena tagliato, il burro a fiocchetti — come lo serviva mia nonna — e la confettura di ribes del giardino, dolce con quel tocco acidulo: vasi e vasetti con cui riempiva la credenza, a fare scorta un anno per l'altro. È grande il potere dell'olfatto, di proustiana memoria, che promette proprio questo: evocare ricordi con un'intensità rara. Le ricerche più recenti, raccolte nel saggio divulgativo *Tutti i profumi della vita*, dello psicologo svedese Joan Olofsson, osservano che le memorie legate agli aromi viaggiano su binari diversi da logica e linguaggio e sono più cariche di emozioni. Le parole stimolano la mente, generando pensieri astratti; gli odori parlano direttamente al cuore, soprattutto quando provengono dall'infanzia. La memoria olfattiva è meno efficiente e precisa di quella suscitata da parole, immagini e suoni, eppure è più fedele, più intima: custodisce la nostra identità, i nostri legami. Olofsson racconta che un profumo familiare può riportarci immediatamente a volti, luoghi e persone, evocando un'intera atmosfera, dettagli apparentemente insignificanti: il tintinnio di un cucchiaino nella tazza sulla ceramica sottile, il calore del sole che entra dalla finestra. Ed è così che gli odori ci commuovono, trasformando gesti semplici in esperienze vivide e intense. Non è necessario far traboccare il latte per viaggiare nel tempo. Basta la fragranza di una torta nel forno, di un arrosto sul fuoco che sprigiona vapori intensi, di un risotto che cuoce in pentola per ritrovarsi lì, a rivivere momenti che credevamo perduti. E novembre, con i suoi odori di terra, frutti dolcissimi (come le pere di pagina 8), paste filanti (a pagina 18), erbe, castagne e torte (le trovate qua e là sfogliando il giornale), è il mese perfetto per evocarli e per farci coccolare dai cibi che ci fanno star bene (come vi raccontiamo a pagina 70). E così, tra un profumo e l'altro, una fetta di pane imburrrata e una cucchiata di confettura, scopriamo che il cibo è molto di più di ciò che mettiamo a tavola. È il linguaggio segreto dei ricordi, l'emozione trasformata in gusto. È memoria, cultura familiare e collettiva.

E PER VOI, QUAL È IL PROFUMO CHE SCATENA I RICORDI D'INFANZIA?  
SCRIVETEMI PER MAIL ([LIVIA.FAGETTI@MENSEDIZIONI.IT](mailto:LIVIA.FAGETTI@MENSEDIZIONI.IT)) O SU INSTAGRAM (@LIVIAFAGETTI)

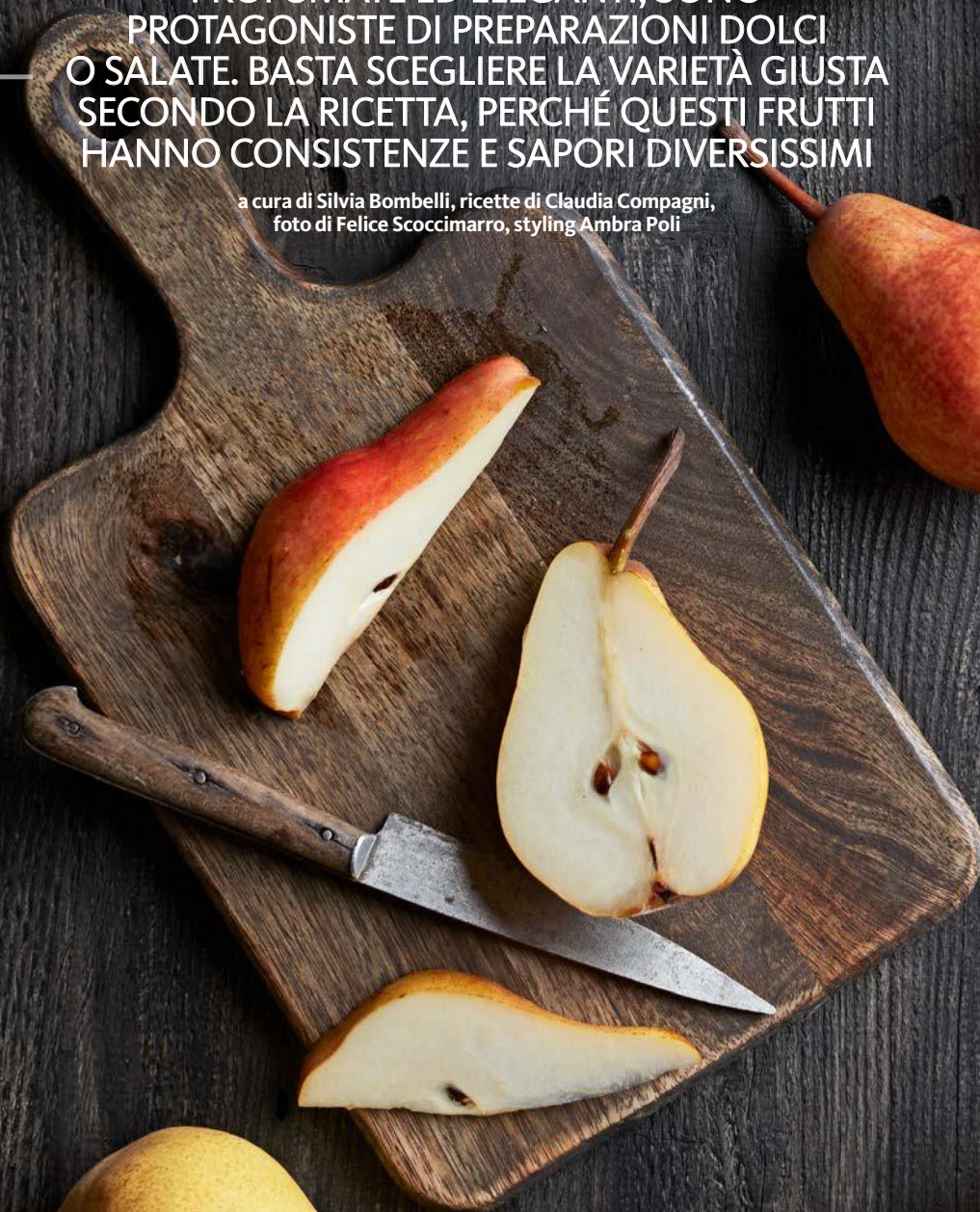


BONTÀ DI STAGIONE

# pere

PROFUMATE ED ELEGANTI, SONO  
PROTAGONISTE DI PREPARAZIONI DOLCI  
O SALATE. BASTA SCEGLIERE LA VARIETÀ GIUSTA  
SECONDO LA RICETTA, PERCHÉ QUESTI FRUTTI  
HANNO CONSISTENZE E SAPORI DIVERSISSIMI

a cura di Silvia Bombelli, ricette di Claudia Compagni,  
foto di Felice Scoccimarro, styling Ambra Poli





Tessuto in lino  
grezzo grigio chiaro  
tinto a mano Hue  
Table Stories, piatto  
piano in ceramica  
smaltata marrone  
scuro Francesca  
Reitano Ceramica.  
Indirizzi  
a pagina 130

DOLCE DI PANNA COTTA  
E WILLIAMS ROSSE

*pag. 16*



### **Williams rossa**

Apprezzata in tutta Europa per il gusto dolce e la polpa morbida, si raccoglie da fine agosto a dicembre. La buccia cambia colore dall'arancio al rosso carminio secondo l'esposizione al sole ed è piacevolmente acidula. Questa varietà è ideale per preparazioni dolci o servita con prosciutto crudo e salumi affumicati.





Tessuto in lino  
grigio azzurro tinto  
a mano Hue Table  
Stories, piatto  
piano in ceramica  
smaltata marrone  
e marrone chiaro  
Francesca  
Reitano Ceramica.  
Indirizzi  
a pagina 130

TORTA DI WILLIAMS  
GIALLE ALLA SALVIA E PEPE  
GAROFANATO

*pag. 14*



**Williams gialla**

Dal garbato gusto zuccherino e polpa soda, si consuma tra fine estate e fine inverno. È ideale per preparare torte, insalate e macedonie. Si presta ad essere insaporita da spezie (cannella, pepe, cardamomo e peperoncino) e si abbina anche con formaggi piccanti o stagionati come gorgonzola, grana e pecorino.



Tessuto in lino  
grigio tinto a mano  
Hue Table Stories,  
piatto fondo in  
ceramica smaltata  
marrone e azzurra e  
ciotolina Francesca  
Reitano Ceramica.  
Indirizzi  
a pagina 130

RAVIOLI DI CONFERENCE,  
SALSICCIA E RICOTTA  
DI PECORA

*pag. 14*

### **Conference**

Questa varietà inglese, selezionata a fine Ottocento, secondo il grado di maturazione si può gustare in versione croccante con polpa bianca o morbida con polpa tendente al giallo. Grazie alla nota acidula è perfetta con ingredienti grassi come la salsiccia, lo speck o il gorgonzola, ma anche con i sapori decisi dei prodotti ovin, caprini e con la selvaggina.





Piatto rettangolare  
in ceramica  
smaltata nera  
Francesca Reitano  
Ceramica.  
Indirizzi  
a pagina 130



PUNTINE DI MAIALE  
CON ABATE,  
ARACHIDI E MIELE

*pag. 16*



### **Abate rossa**

Varietà creata dall'abate francese Fétel, questa pera è succose e dolce, con polpa a grana fine e buccia liscia giallo verde. Si raccoglie a inizio settembre, ma si trova in commercio per lunghi mesi perché si conserva più a lungo delle altre pere. È ottima cruda e cotta e si abbina a formaggi e salumi saporiti così come a cioccolato, panna e frutta secca.



Tessuto in lino  
grigio azzurro tinto  
a mano Hue Table  
Stories, alzatina  
composta da piatto  
e ciotola in  
ceramica smaltata  
Francesca Reitano  
Ceramica,  
bricchetto in vetro  
zigrinato  
Zara Home.  
Indirizzi  
a pagina 130

TORTA DI DECANA  
CON CARAMELLO SALATO

*pag. 16*



### **Decana**

Anche questa varietà è nata in Francia, ma il maggior produttore è l'Italia. Frutto tardivo, spesso contrassegnato dalla ceralacca rossa sul picciolo, ha polpa morbida, dolcissima e delicata: va maneggiata con attenzione e, una volta sbucciata, servita subito. È la più indicata per i dolci, anche con sapori a contrasto come zenzero, sale e cacao amaro.







## TORTA DI WILLIAMS GIALLE ALLA SALVIA E PEPE GAROFANATO

MEDIA  
PER 6 PERSONE  
PREPARAZIONE 30 MINUTI  
COTTURA 1 ORA  
390 CAL/PORZIONE



**400 g di pere Williams gialle – 180 g di farina – 100 g di zucchero – 4 uova – 5 foglie di salvia – 80 g di burro – 6 g di lievito per dolci – 2 bacche di pepe garofano – sale per lo sciropo 100 g di zucchero – 1 limone non trattato – 4 foglie di salvia**

**1** Sbucciate le pere, eliminate il torsolo e tagliatele in 8 spicchi. Sciogliete 10 g di burro in una grossa padella, unite 2 foglie di salvia spezzettate, le bacche di pepe garofano pestate e le pere preparate. Cuocetele su fiamma moderata, rigirandole su tutti i lati, fino a quando iniziano a dorare e diventano morbide. Trasferitele in un piatto, eliminate la salvia e lasciatele raffreddare.

**2** Sgusciate le uova in una ciotola, aggiungete lo zucchero, un pizzico di sale e la salvia rimasta tritata molto finemente. Montatele con un paio di fruste elettriche fino a ottenere un composto chiaro e spumoso. Sciogliete il burro rimasto in un padellino, spegnete, unite 30 ml di acqua fredda e versate il composto nelle uova montate. Unite la farina setacciata con il lievito e mescolate con una spatola per amalgamare gli ingredienti.

**3** Rivestite con carta da forno uno stampo a cerniera di 22 cm di diametro, versatevi metà dell'impasto, copritelo con metà degli spicchi di pera caramellati, proseguite con l'impasto e terminate con le pere rimaste. Cuocete la torta nel forno caldo a 180° per 45 minuti.

**4** Nel frattempo, preparate lo sciropo. Riunite in un pentolino lo zucchero con 2 dl di acqua, la scorza del limone prelevata con un pelapatate e la salvia rimasta. Portate a bollore, cuocete lo sciropo su fiamma moderata per 2-3 minuti, spegnete e lasciate raffreddare. Togliete la torta dal forno, fatela riposare per 10 minuti, estraetela dallo stampo e servitela tiepida con lo sciropo filtrato.

## RAVIOLI DI CONFERENCE, SALSICCIA E RICOTTA DI PECORA

MEDIA  
PER 4 PERSONE  
PREPARAZIONE 40 MINUTI  
+ IL RIPOSO  
COTTURA 30 MINUTI  
570 CAL/PORZIONE

**100 g di farina 00 – 100 g di semola rimacinata di grano duro – 2 uova – 200 g di salsiccia – 3 pere Conference – 30 g di pangrattato – 1 dl di Passito di Pantelleria – 200 g di ricotta di pecora – 2 rametti di rosmarino – 40 g di burro – sale – pepe**

**1** Mescolate le farine, disponetele a fontana, unite le uova al centro e sbattetele con una forchetta incorporando la farina. Impastate con le mani per 7-8 minuti, formate un panetto, copritelo con pellicola e fatelo riposare per 30 minuti.

**2** Rosolate la salsiccia sbriciolata in una padella per 3-4 minuti, sfumate con il vino e prelevate la salsiccia dal fondo di cottura. Grattugiate 2 pere sbucciate con una grattugia a fori grossi; sciogliete 10 g di burro nel fondo di cottura della salsiccia, unite un rametto di rosmarino e le pere. Cuocetele su fiamma media per 5-6 minuti ed eliminate il rosmarino.

**3** Trasferite le pere nella ciotola con la salsiccia, unite la ricotta, sale, pepe e frullate fino a ottenere un impasto omogeneo. Unite il pangrattato e mescolate. Trasferite il composto in una tasca da pasticciere senza bocchetta.

**4** Stendete la pasta con l'apposita macchinetta fino all'ultima tacca, ricavate tanti dischetti di 5 cm di diametro, disponete su ognuno una nocciola di ripieno, richiudete la pasta a mezzaluna e sigillate i bordi.

**5** Sbucciate la pera rimanente e tagliatela a dadini, sciogliete il burro rimasto in una padella grande, aggiungete il rametto di rosmarino avanzato e unite la pera. Cuocetela su fiamma vivace per 3-4 minuti e levatela dal fondo di cottura.

**6** Cuocete i ravioli in acqua salata in leggera ebollizione per circa 2 minuti. Scaldate il fondo di cottura della pera ed eliminate il rosmarino; diluite la salsa con un mestolino di acqua di cottura dei ravioli, scolate questi ultimi e versateli nella padella. Unite i dadini di pere, lasciate insaporire e servite con una generosa macinata di pepe.

## PANINI AL VAPORE CON KAISER E SALSA AL TALEGGIO

ELABORATA  
PER 6 PERSONE  
PREPARAZIONE 30 MINUTI  
+ IL RIPOSO  
COTTURA 25 MINUTI  
370 CAL/PORZIONE

**300 g di farina 00 + quella per il piano di lavoro – 5 g di lievito di birra fresco – 1 cucchiaino di zucchero – 1 porro – 3 pere Kaiser – 80 g di speck a fette – 1 dl di panna fresca – 100 g di taleggio – 20 g di burro – olio di semi di arachide – sale – pepe nero**

**1** Impastate per 10 minuti la farina con il lievito di birra sbriciolato, lo zucchero, 15 ml di olio e 1,6 dl di acqua fino a ottenere un impasto morbido e omogeneo. Unite una presa di sale e lavorate l'impasto per altri 5 minuti. Trasferitelo sul piano di lavoro leggermente infarinato, formate una palla, trasferitela in una ciotola oliata, copritela con un foglio di pellicola e fate lievitare per 2 ore o fino al raddoppio del volume.

**2** Mondate e tritate finemente il porro, tagliate lo speck a striscioline sottili, sbucciate le pere, eliminate il torsolo e riducetele a dadini. Sciogliete il burro in una padella, unite il porro, le pere e una presa di sale, cuoceteli su fiamma bassa per 5 minuti, aggiungete lo speck, proseguite la cottura per 2 minuti, regolate di sale e pepe e spegnete.

**3** Trasferite l'impasto lievitato sul piano di lavoro leggermente infarinato, formate un panetto, copritelo con una ciotola e lasciate riposare per 20 minuti. Stendete la pasta spessa 0,5 cm e ricavate tanti dischi con un coppapasta di 10 cm. Impastate i ritagli, formate una palla e fatela riposare coperta per 20 minuti. Stendetela e ricavate altri dischi fino a terminare l'impasto.

**4** Con il matterello stendete leggermente i bordi dei dischi. Disponete al centro di ciascuno un cucchiaino di ripieno e pizzicate il bordo di pasta tirandolo verso il centro per racchiudere il ripieno. Disponete ogni panino su un quadrato di carta da forno, copriteli e fateli lievitare per 1 ora. Trasferiteli con la carta nella vaporiera con acqua in leggera ebollizione e cuoceteli per 15 minuti. Serviteli caldi con il taleggio sciolto con la panna e una macinata di pepe.



Volete sperimentare le pere in altre preparazioni? Su [salepepe.it](http://salepepe.it) scoprite nuove ricette dolci inquadrando il QR Code qui sopra e ghiotti piatti salati con il QR Code qui sotto







PANINI AL VAPORE  
CON KAISER  
E SALSA AL TALEGGIO

Piatto quadrato in  
ceramica marrone  
scuro e ciotola in  
ceramica marrone  
bruciato di  
Francesca Reitano  
Ceramica.  
Indirizzi  
a pagina 130

### Kaiser

Originaria dell'Alta Sassonia, in Francia, oggi è coltivata anche in Veneto ed Emilia-Romagna: grande, con collo lungo e buccia tra il bronzo e il ruggine, ha una polpa granulosa, bianca e dolce. Matura tra ottobre e dicembre ed essendo mediamente succosa con una punta acidula, è perfetta per preparazioni cotte: come pere al vino, caramellate o in confettura.





## DOLCE DI PANNA COTTA E WILLIAMS ROSSE

ELABORATA  
PER 8 PERSONE  
PREP. 40 MINUTI + IL RIPOSO  
COTTURA 20 MINUTI  
430 CAL/PORZIONE

**per la base** 40 g di mandorle in polvere  
– 10 g di farina 00 – 1 uovo – 40 g di  
zucchero – 1 albume – 10 g di burro  
**per la farcia e la gelatina** 4 dl di panna  
fresca – 22 g di gelatina in fogli – 200 g  
di zucchero – 8 pere Williams rosse  
– 1 baccello di vaniglia – 7,5 dl  
di vino rosso

**1** Riunite in una casseruola il vino, la vaniglia incisa nel senso della lunghezza, le pere sbucciate e 100 g di zucchero; portate a ebollizione e cuocetele a fiamma bassa finché saranno morbide (occorreranno circa 40 minuti). Scolatele e fate ridurre il fondo su fiamma viva fino a ottenerne 3,5 dl.

**2** Per la base rivestite con carta da forno uno stampo a cerniera di 20 cm e imburrate l'interno. Sgusciate l'uovo in una ciotola, unite 30 g di zucchero e montate con un paio di fruste elettriche fino a ottenere un composto chiaro e spumoso. Amalgamatevi la farina setacciata e le mandorle in polvere.

**3** Montate l'albume con lo zucchero rimasto e incorporatelo delicatamente all'impasto. Versatelo nello stampo e cuocete in forno caldo a 180° per 10-12 minuti. Fate raffreddare, togliete la base dallo stampo, eliminate la carta da forno e trasferite di nuovo la base nello stesso stampo lavato, asciugato, con il fondo rivestito di carta da forno e i bordi di acetato per uso alimentare.

**4** Mettete 12 g di gelatina in acqua fredda per 15 minuti, tagliate le pere preparate a metà e poi a dadini tenendo da parte una metà intera, frullatele con un mixer a immersione e pesatene 200 g. Fate bollire 100 g di purea in una casseruola con i 100 g di zucchero rimasto finché quest'ultimo si sarà sciolto. Spegnete, unite la gelatina strizzata e fatela sciogliere mescolando. Passate il composto attraverso un colino, unite la purea di pere rimasta e fate raffreddare. Montate la panna, amalgamatela al composto e versatelo nello stampo sulla base. Livellate la superficie e ponete in frigo per 4 ore.

**5** Intanto preparate la gelatina: mettete a mollo in acqua fredda i 10 g di gelatina rimasta per 15 minuti, portate a bollire i 3,5 dl di sciroppo di cottura delle pere preparato, unite la gelatina scolata e strizzata, spegnete e mescolate. Diluite con 0,5 dl di acqua fredda, filtrate e fate raffreddare. Versate la gelatina nello stampo sulla panna cotta e mettetela in frigo per altre 4 ore. Sformate il dolce, disponetelo sul piatto da portata e decorate con la mezza pera tenuta da parte.

## PUNTINE DI MAIALE CON ABATE, ARACHIDI E MIELE

FACILE  
PER 4 PERSONE  
PREP. 30 MINUTI + IL RIPOSO  
COTTURA 3 ORE  
550 CAL/PORZIONE

**1 kg di puntine di maiale** – 5 cucchiaini di aceto di mele – 250 g di pere Abate rosse – 2 cucchiaini di salsa di soia – 1 spicchio d'aglio – 3 cucchiaini di miele di acacia – 1 mazzetto di ravanelli non trattati – 1 mazzetto di prezzemolo – 40 g di arachidi tostate – olio extravergine d'oliva – sale

**1** Mescolate in una ciotola 4 cucchiaini di aceto con il miele, la salsa di soia, lo spicchio d'aglio sbucciato e tritato. Unite 200 g di pere sbucciate e grattugiate con una grattugia a fori medi, massaggiare la carne con il composto, copritela e lasciatela marinare per 6 ore in frigo.

**2** Togliete le puntine dalla marinata tenendola da parte, trasferitele su una teglia rivestita con carta da forno e cuocete nel forno caldo a 160° per 3 ore spennellandola ogni tanto con la marinata.

**3** Mondate i ravanelli, tenendo le foglie, lavateli e asciugateli, poi tagliateli a spicchietti. Lavate e asciugate le pere rimaste, sbucciatele parzialmente, tagliatele a metà, eliminate il torsolo e affettatele sottili.

**4** Mescolate le pere con i ravanelli e qualche foglia, condite l'insalata con l'aceto rimasto emulsionato con una presa di sale, 4 cucchiaini di olio e un po' di prezzemolo spezzettato. Cospargete con le arachidi tritate grossolanamente. Levate le puntine dal forno, fatele riposare coperte per 10 minuti e servitele con l'insalata.

## TORTA DI DECANA CON CARMELLO SALATO

ELABORATA  
PER 8 PERSONE  
PREP. 1 ORA + IL RIPOSO  
COTTURA 1 ORA  
480 CAL/PORZIONE

**per la torta** 4 pere Decana – 80 g di farina con il lievito – 3 cm di zenzero fresco – 1 cucchiaino raso di zenzero in polvere – 4 uova – 200 g di zucchero – 1,5 dl di olio di semi di girasole – 125 g di yogurt bianco  
**per il caramello salato** 50 g di burro – 100 g di zucchero di canna – 2 cucchiaini di panna fresca – sale  
**per la glassa e la farcitura** 300 g di formaggio spalmabile – 1,5 dl di panna fresca – 50 g di zucchero a velo

**1** Sbucciate e grattugiate lo zenzero fresco con una grattugia a fori medi raccogliendo anche il succo emesso. Sbucciate 3 pere, tagliatele a metà e grattugiatele con una grattugia a fori medi. Mescolatele con lo zenzero, lasciatele riposare per 5 minuti e strizzatele con le mani raccogliendo il succo in una ciotola. Tenete da parte le pere strizzate.

**2** Sgusciate le uova in una ciotola, unite lo zucchero e montate con le fruste elettriche fino a ottenere un composto chiaro e spumoso. Unite a filo l'olio e continuate a montare per 1 minuto; aggiungete la farina setacciata, alternandola con lo yogurt e le pere grattugiate tenute da parte e mescolate con una spatola. Dividete l'impasto in 2 stampi a cerniera tondi di 20 cm rivestiti con carta forno. Infornate le torte a 180° per 45 minuti.

**3** Levate le torte dagli stampi e fatele raffreddare sulle gratelle. Montate il formaggio con lo zucchero a velo e la panna. Spalmate con la glassa la superficie di una torta, copritela con la seconda, spalmate anche la superficie di quest'ultima e i bordi. Trasferite la torta in frigo per 1 ora.

**4** Per il caramello versate in un pentolino 50 ml del succo ricavato dalle pere strizzate con lo zenzero, lo zucchero e il burro e cuocete fino a ottenere un caramello dorato. Levate dal fuoco, unite la panna e un pizzico di sale, mescolate e fate intiepidire. Fate colare il composto al caramello sui bordi, decorate con qualche fettina sottile della pera rimasta e servite.





scopri la  
spianatoia in acciaio  
della linea GrandChef  
su [tescoma.it](http://tescoma.it)

*come ti senti oggi?*

**stabile** Quando hai una base solida, tutto funziona meglio. Hai presente quella sensazione quando in cucina hai tutto sotto controllo? Con la spianatoia in acciaio Tescoma è proprio così: stabile, igienica e sempre pronta ad accompagnarti in ogni ricetta. È sottile, così non modifica l'altezza del piano di lavoro, resta ferma dove la metti e, grazie al bordo rialzato, nessun ingrediente va perso. Impasti, tagli, prepari... e quando hai finito? Un colpo di spugna e torna come nuova. **Perché ogni prodotto Tescoma è a prova di te, pensato per adattarsi a chi sei oggi e a chi sceglierai di essere domani, sempre con la libertà di sentirti come desideri.**

2 utilizzi possibili per  
il bordo ripiegato

protezione  
antiscivolo



**tescoma®**

LA TUA CASA. LA TUA STORIA.

[www.tescoma.it](http://www.tescoma.it)



# filanti paste *in teglia*

FARCITE CON  
FORMAGGI, QUALCHE  
SALUME E TANTA  
VERDURA, RINNOVATE  
DA UN TOCCO PICCANTE  
O DA UNA CROCCANTE  
GRANELLA, RESTANO  
LA PORTATA PIÙ  
GODURIOSA  
DI OGNI DOMENICA

a cura di Daniela Falsitta,  
ricette di Antonella Pavanello,  
foto di Michele Tabozzi,  
styling di Stefania Aledi



Teglia ovale Emile Henry distribuito da Maino; bicchieri Ichendorf distribuiti da Corrado Corradi; tessuto C&C Milano; piatti Zara Home. A sinistra, anche tovagliolo Once Milano e, sullo sfondo, piatto GFD Ceramic. Indirizzi a pagina 130



PENNONI CON ZUCCA,  
RICOTTA, PROSCIUTTO  
CRUDO E SCAMORZA

*pag. 26*





ORECCHIETTE CON  
CAVOLFIORE ARROSTO,  
'NDUJA E NOCCIOLE

*pag. 22*



SEDANINI CON LIMONE,  
PORRI, CAVOLO RICCIO  
E HALLOUMI

*pag. 22*

In questa foto: teglia  
Emile Henry  
distribuito da Maino;  
piattini GFD Ceramic;  
tessuto C&C Milano  
e forchetta Madame  
Stoltz distribuito da  
MVH. Nella pagina  
accanto: teglie Emile  
Henry distribuito da  
Maino; ciotolina Zara  
Home e forchetta  
Pinti Inox. Indirizzi  
a pagina 130



## ORECCHIETTE CON CAVOLFIORE ARROSTO, 'NDUJA E NOCCIOLE

FACILE  
PER 4 PERSONE  
PREPARAZIONE 25 MINUTI  
COTTURA 40 MINUTI  
960 CAL/PORZIONE

**500 g di orecchiette fresche** – **600 g di cimette di cavolfiore** – **300 g di stracchino** – **40 g di nocciole** – **120 g di panna fresca** – **60 g di parmigiano reggiano Dop grattugiato** – **olio extravergine d'oliva** – **prezzemolo tritato** – **sale** – **pepe per l'olio alla 'nduja** **30 g di 'nduja** – **50 ml di olio extravergine di oliva per l'olio rosso piccante (alternativa vegetariana)** **20 g di pomodori secchi sott'olio** – **50 g di olio extravergine d'oliva** – **peperoncino in polvere o fresco** – **1 cucchiaino di concentrato di pomodoro**

**1** Lavate e sgocciate bene le cimette di cavolfiore, allineatele su una teglia foderata di carta da forno, conditele con sale, pepe e un filo d'olio e cuocetele nel forno caldo a 200° per circa 18 minuti mescolandole a metà cottura. Sfornatele quando iniziano a dorare e abbassate la temperatura a 180°.

**2** Tagliate le nocciole a metà. Sminuzzate lo stracchino. Mescolate la panna con il parmigiano e condite la crema con sale e pepe.

**3** Lessate le orecchiette in abbondante acqua salata e scolatele al dente. Conditele con la metà della crema preparata. Ungete d'olio una grossa pirofila (o due) e distribuitevi la metà della pasta con la metà delle cimette di cavolfiore, qualche pezzetto di stracchino e la metà delle nocciole. Ripetete gli strati una seconda volta e completate con la rimanente crema di panna e parmigiano. Infornate per circa 15 minuti a 180°, facendo dorare la superficie sotto il grill negli ultimi minuti di cottura.

**4** Nel frattempo, scaldate l'olio con la 'nduja fino a scioglierla. Se preferite la versione vegetariana, tritate molto finemente i pomodori secchi con il peperoncino, scaldate l'olio con il concentrato di pomodoro e unite i pomodori mescolando bene, togliete dal fuoco. Sfornate la pasta, conditela con l'olio piccante preparato e cospargetela con il prezzemolo.

## SEDANINI CON LIMONE, PORRI, CAVOLO RICCIO E HALLOUMI

FACILE  
PER 6 PERSONE  
PREPARAZIONE 20 MINUTI  
COTTURA 15 MINUTI  
510 CAL/PORZIONE

**400 g di pasta formato sedanini** – **2 porri sottili** – **1 litro di brodo vegetale** – **vino bianco** – **200 ml di panna fresca** – **100 g di cavolo riccio (potete sostituirlo con spinacini o con le foglie più tenere del cavolo nero)** – **150 g di halloumi (o feta)** – **2 limoni non trattati** – **1 cucchiaino di foglie di timo limone** – **1 cucchiaino scarso di origano secco** – **80 g di parmigiano reggiano Dop grattugiato** – **olio extravergine d'oliva** – **sale** – **pepe**

**1** Mondate, lavate e affettate i porri fino a metà della parte verde (dovrete ricavarne circa 500 g). Lavate il cavolo riccio, sgocciolatelo bene, privatelo delle coste centrali e spezzettatelo con le mani.

**2** In una casseruola bassa e larga scaldate 4 cucchiaini d'olio e rosolatevi dolcemente i porri per un paio di minuti; salateli e, non appena saranno appassiti, unite la pasta. Mescolate, fate scaldare e sfumate con un po' di vino bianco. Proseguite la cottura della pasta come se fosse un risotto, versando poco brodo caldo alla volta e mescolando spesso. Quando sarà circa a metà cottura, unite il cavolo riccio, le foglioline di timo, l'origano, la scorza grattugiata di un limone e proseguite la cottura.

**3** Con la pasta ancora molto al dente, aggiungete la panna, regolate di sale, insaporite con una macinata di pepe e, non appena la panna si sarà leggermente ridotta (ma la pasta sarà ancora umida), togliete tutto dal fuoco, unite il parmigiano, mescolate e trasferite in una pirofila.

**4** Distribuite sulla superficie della pasta 5-6 fettine del limone rimasto, l'halloumi a cubetti e condite con un filo d'olio. Infornate per circa 10 minuti a 180°, poi accendete il grill e proseguite la cottura finché la superficie risulterà ben dorata.

## TORTIGLIONI DI GRANO SARACENO CON PATATE AMERICANE, VERZA, NOCI E FONDUTA

FACILE  
PER 6 PERSONE  
PREPARAZIONE 35 MINUTI  
COTTURA 45 MINUTI  
660 CAL/PORZIONE

**400 g di tortiglioni di grano saraceno** – **400 g di patate americane** – **500 g di verza** – **250 g di Bitto** – **500 ml di latte** – **2 cucchiaini di fecola di patate** – **50 g di gherigli di noce** – **60 g di parmigiano reggiano Dop grattugiato** – **2 spicchi d'aglio** – **2-3 rametti di timo** – **burro** – **olio extravergine d'oliva** – **sale** – **pepe**

**1** Sbucciate le patate, tagliatele a tocchetti irregolari, conditele con sale, pepe e un filo d'olio e distribuitele in una teglia foderata con carta da forno; cuocetele per circa 12 minuti a 180° o finché risulteranno tenere se punte con una forchetta. Sistemate le noci in un'altra teglia, togliete le patate dal forno e infornate le noci; fatele tostare per 4-5 minuti.

**2** Nel frattempo, mondate la verza e tagliatela a striscioline, lavatela e sgocciolatela. Schiacciate gli spicchi d'aglio e fateli soffriggere in una larga padella con 50 g di burro; dopo circa un minuto unite la verza con 2 prese di sale e una macinata di pepe. Proseguite la cottura a fiamma vivace per 5-6 minuti finché risulterà appassita. Mescolate le patate con la verza e tenete da parte.

**3** Tagliate il Bitto a tocchetti. Sciogliete la fecola con 4 cucchiaini di latte. In una casseruola, scaldate il latte rimasto con una presa di sale e una macinata di pepe; unite il Bitto e la fecola diluita, e cuocete mescolando finché il formaggio si sarà sciolto completamente; togliete dal fuoco.

**4** Imburrate una pirofila. Cuocete la pasta in abbondante acqua salata, scolatela al dente e conditela con le verdure, le noci e tre quarti della fonduta. Trasferite la pasta nella pirofila, conditela con la fonduta rimasta e i rametti di timo. Spolverizzate con il parmigiano e guarnite con fiocchetti di burro; passate la preparazione in forno per 20 minuti circa a 180° e servite.





Teglia Staub; piatto  
Jars Ceramistes;  
canovaccio C&C  
Milano. Indirizzi a  
pagina 130

TORTIGLIONI DI GRANO  
SARACENO CON PATATE  
AMERICANE, VERZA,  
NOCI E FONDUTA



# Vini strutturati per primi saporiti

Le paste al forno sono fra i grandi classici della cucina italiana casalinga. Danno l'idea del calore familiare, ricordano le ricette della nonna, specialmente quelle preparate per i giorni festivi, o le gite con il pranzo "al sacco". Dal punto di vista del gusto sono molto variegiate ma presentano una costante: la tendenza dolce degli amidi delle varie tipologie di pasta. Ma anche di porri, ricotta, castagne e, in una delle ricette che vi proponiamo, persino delle patate americane. L'abbinamento con il vino, perciò, servirà soprattutto a bilanciare questi ingredienti. Avremo bisogno di elementi di acidità e, quindi, di vini freschi ma anche di buona struttura, che possano dare una persistenza gustativa adeguata a piatti ricchi di sapore. Spumanti, certo. Questi vini contengono anidride carbonica, che è un gas "acido", e hanno un ottimo potere sgrassante sul palato. Ottimi i bianchi di buon corpo, qualche rosato e i vini rossi non troppo tannici e astringenti. Questo è il quadro generale da cui partire, ma andiamo ora *in medias res*, valutando piatto per piatto la scelta più appropriata.

## Bianchi corposi, rossi equilibrati e persino bollicine

Iniziamo con le Orecchiette con cavolfiore arrosto, 'nduja e nocciole. Se qui non ci mettessimo un rosato pugliese sarebbe un affronto. Perciò sarà perfetto un bel Salento Negroamaro, ricco e morbido. Secondo round: i Sedanini con limone, porri, cavolo riccio e halloumi, che è un formaggio cipriota prodotto con lattini ovini e caprini. Qui abbiamo dolcezza, sapidità e l'acidità del limone. Un bianco composto e corposo, come un Fiano di Avellino o un Verdicchio dei Castelli di Jesi potrebbe fare al caso nostro. Terza ricetta: Tortiglioni di grano saraceno con patate americane, verza, noci e fonduta. Dolcezza, note amare, infine il formaggio. Ci vuole un rosso, di buon corpo ma anche privo di asprezza o di astringenza. Un Valpolicella Ripasso delle colline veronesi, insomma. Quarto piatto: Pennoni rigati con zucca, ricotta, prosciutto crudo e scamorza. Tanti sapori, con la dolcezza della zucca e in parte della ricotta, la sapidità del prosciutto e persino note affumicate. Parlavamo di bollicine? Ecco, un'Alta Langa Metodo Classico potrebbe essere l'ideale. Ultima ricetta: Mezze maniche con salsiccia alla birra, castagne, alloro, porcini e toma. Anche qui tanti sapori, sapidità e la persistenza gustativa determinata da ingredienti come la salsiccia. Servirà un rosato come un Lagrein Kretzer dell'Alto Adige, oppure un rosso equilibrato e agile, come un Torgiano Rosso umbro. Entrambi vanno serviti a 14°, freschi di cantina.

Daniele Cernilli

## le nostre scelte



### Salento Rosato Torre Testa 2023

Da sole uve Sussumaniello, viene affinato in vasche di acciaio per 10 mesi. Colore rosa antico intenso; profumi fragranti e fruttati, con accenni di erbe aromatiche. Il sapore è sapido, deciso, composto e di ottima persistenza.

**Euro 18,00**  
[tenuterubino.com](http://tenuterubino.com)



### Fiano di Avellino Riserva Stilema 2020

Da uva 100% Fiano, viene affinato in vasche di acciaio per due anni. Colore giallo paglia chiaro. Profumo fruttato, nitido, molto tipico, con note di pesca bianca, erbe aromatiche, cedro e lieve pietra focaia. Il sapore è teso, salino, fresco, agile e di buon corpo, con finale decisamente lungo.

**Euro 36,00**  
[mastroberardino.com](http://mastroberardino.com)



### Valpolicella Superiore Ripasso Solane 2021

Composto da 80% Corvina e 20% Rondinella, viene fatto maturare in botti grandi e tonneau per un anno e mezzo. Il colore è rubino granato, intenso e vivo; i profumi complessi e avvolgenti, con sentori di maraschino, ciliegie macerate e spezie dolci. Ha sapore pieno, ricco, caldo e morbido.

**Euro 19,00**  
[gruppoitalianovini.it](http://gruppoitalianovini.it)



### Alta Langa Pas Dosé Seicento 2021

Pinot Nero 80% e 20% Chardonnay. Metodo Classico fermentato per 42 mesi. Giallo paglia, ha perlage fine e abbondante, profumi nitidi e fragranti, con note di agrumi gialli. Sapore teso, fresco, scattante, con la presenza di anidride carbonica ben disciolta, che va a costituire una sensazione sensuale e piacevolissima.

**Euro 32,00**  
[vitecolte.it.com](http://vitecolte.it.com)



### Torgiano Rosso Rubesco 2022

Sangiovese per il 90% e Colorino per il restante 10%, matura in grandi botti di rovere per 10 mesi. Ha colore rubino luminoso e profumi di ciliegie e di fiori di campo. Il sapore è sapido, agile ed equilibrato.

**Euro 10,00**  
[lungarotti.it](http://lungarotti.it)





MEZZE MANICHE  
CON SALSICCIA ALLA BIRRA,  
CASTAGNE, PORCINI E TOMA

*pag. 26*

Teglia Falcon  
Enamelware;  
piatto GFD  
Ceramic; tessuto  
C&C Ceramic.  
Indirizzi a pagina  
130





## PENNONI CON ZUCCA, RICOTTA, PROSCIUTTO CRUDO E SCAMORZA

FACILE  
PER 6 PERSONE  
PREPARAZIONE 35 MINUTI  
COTTURA 35 MINUTI  
630 CAL/PORZIONE

**500 g di pennoni rigati - 400 g di polpa di zucca (varietà Hokkaido o Butternut)**  
- **120 g di prosciutto crudo a fette**  
- **400 g di ricotta - 250 g di scamorza bianca - 80 g di parmigiano reggiano Dop grattugiato - olio extravergine d'oliva**  
- **una manciata di foglie di salvia**  
- **un cucchiaino di paprica affumicata**  
- **sale - pepe**

**1** Tagliate la zucca a cubettini di un cm e rosolateli in padella con 4 cucchiaini d'olio per circa 5 minuti o finché risulteranno teneri; conditeli con sale, pepe e un pizzico di paprica affumicata; toglieteli dalla padella e metteteli da parte.

**2** Riducete il prosciutto a pezzi strappandolo con le mani, aggiungete un cucchiaino d'olio nella padella in cui avete già cotto la zucca e rosolatevi il prosciutto a pezzi per pochi minuti, finché diventerà leggermente croccante.

**3** Lessate la pasta in abbondante acqua salata e, prima di scolarla, diluite la ricotta con acqua di cottura sufficiente a ottenere la consistenza di una besciamella molto fluida poi conditela con sale e pepe. Grattugiate la scamorza con una grattugia a fori larghi.

**4** Scolate la pasta al dente e conditela con la crema di ricotta preparata, la scamorza grattugiata, il parmigiano grattugiato, i dadini di zucca e gli straccetti di prosciutto croccanti. Trasferite tutto in una pirofila e infornatela per circa 15 minuti a 180°.

**5** Nel frattempo friggete le foglie di salvia per pochi secondi in olio bollente e scolatele su carta da cucina. Fate dorare la superficie della pasta sotto il grill per alcuni minuti, sfornatela, guarnitela con le foglie di salvia croccanti e servite.

## MEZZE MANICHE CON SALSICCIA ALLA BIRRA, CASTAGNE, PORCINI E TOMA

FACILE  
PER 6 PERSONE  
PREPARAZIONE 40 MINUTI  
COTTURA 45 MINUTI  
780 CAL/PORZIONE

**400 g di mezze maniche - 400 g di salsiccia a nastro - 150 g di castagne cotte e sbucciate - 400 g di funghi porcini - 150 g di toma piemontese o Taleggio (peso netto senza crosta) - 2 o 3 foglie di alloro - 150 ml di birra - olio extravergine d'oliva - sale - pepe**  
**per la besciamella 50 g di burro - 50 g di farina 00 - 700 ml di latte - noce moscata - sale - pepe**

**1** Private la salsiccia del budello, spezzettatela con le mani e rosolatela in una padella a fiamma vivace con 4 cucchiaini d'olio. Quando sarà dorata unite la birra e, dopo pochi istanti, le castagne e le foglie di alloro. Proseguite la cottura per qualche minuto finché la birra si sarà asciugata quasi completamente, togliete la padella dal fuoco e mettetela da parte.

**2** Pulite i porcini raschiando le parti terrose con un coltellino affilato e pulendo il resto con un panno umido, poi tagliateli a fette; fatele dorare in padella con un filo d'olio, conditele con sale e pepe e mescolatele nella padella con la salsiccia con e le castagne. Tagliate la toma a cubetti.

**3** Preparate la besciamella. Sciogliete il burro in una casseruola su fiamma bassa e aggiungete la farina. Lasciate cuocere per qualche minuto fino a ottenere un composto leggermente imbiandito. Versate il latte in una sola volta mescolando con una frusta e proseguite la cottura a fuoco dolce per 7-8 minuti, mescolando in continuazione, fino a ottenere una besciamella piuttosto fluida e vellutata. Regolate di sale, pepate e profumate con una grattata di noce moscata. Trasferite la salsa in una ciotola; copritela con la pellicola a contatto e tenetela da parte.

**4** Cuocete la pasta in abbondante acqua salata, scolatela al dente e conditela con la metà della besciamella, la metà del condimento di salsiccia, castagne e funghi e la metà della toma. Stendete un velo di besciamella sul fondo di una pirofila e versatevi la metà della pasta. Aggiungete un velo di besciamella, un po' di sugo e qualche cubetto di toma. Fate un secondo strato di pasta e completate con la besciamella, la toma e il condimento rimasti.

**5** Infornate la pasta nel forno già caldo a 180° per circa 15 minuti; a fine cottura doratela sotto il grill per alcuni minuti e servite.





# Recla

## Gusto in famiglia



### Qualità e tradizione dall'Alto Adige

Da tre generazioni produciamo lo speck secondo la tradizione. Selezioniamo con cura la carne, lavorata dai nostri mastri macellai e speziata secondo la ricetta di famiglia. Una delicata affumicatura con legno di faggio e una lenta stagionatura all'aria pura, fresca e asciutta della Val Venosta conferisce al **Recla Speck Alto Adige IGP** un gusto inconfondibile.





# Pranzo *d'autunno*



UN WEEKEND IN FAMIGLIA NELLA CASA DI CAMPAGNA  
È ALLIETATO DA UN MENU GUSTOSO E DI INDOLE RUSTICA.  
INTERPRETI PRINCIPALI: I SAPORI DI STAGIONE, DALLA ZUCCA  
ALLE CASTAGNE, E LA VOGLIA DI RILASSARSI INSIEME

testo e cura di Cristiana Cassé, ricette di Claudia Compagni, foto dei piatti di Laura Spinelli, bere giusto di Sandro Sangiorgi









PURÈ DI SEDANO RAPA  
CON MELE, SPECK E CRUMBLE  
DI NOCCIOLE

*pag. 36*





Q

uando l'autunno è ormai conclamato, lasciandosi alle spalle le grandi piogge e l'astinenza da vacanze estive, arriva un bellissimo momento di quiete, di luce gentile ma non crepuscolare, di aria frizzantina ma non fredda. E l'umore segue il corso delle cose con leggerezza. È il tempo di un weekend in campagna per raccogliere qualche scampolo di sole e passeggiare a caccia di castagne. Si arriva sul posto il sabato con calma e si fa la spesa. La sera si appresta una tavola facile con i prodotti locali (formaggi, salumi, buon pane, insalatine), poi ci si regala un sonno nel silenzio e la domenica si dà il via alle danze. Se il clima lo consente, si può addirittura pranzare in

veranda, armati di plaid assortiti, per un'immersione totale nella natura e nei suoi nuovi colori. Qualche filo di lucine e addobbi creativi di rami secchi completeranno la magia.

### Il "calore" nel piatto

Mentre dalla cucina si spandono e si mischiano odorosi vapori da acquolina in bocca, i non addetti ai fornelli girano per casa catturati dai libri forse letti nell'infanzia (vero patrimonio delle case di campagna) e nel giardino a raccogliere qualche frutto. Poi basta. È ora di riunirsi tavola, dove fa il suo ingresso una confortante delizia da gustare al cucchiaino: un puré di sedano rapa e patate cotti nel latte all'alloro e poi frullati con panna acida e parmigiano. Lo si dispone nelle cocotte alternato a fette di mele e speck rosolati, si completa con nocchie spezzettate e si inforna tutto per pochi minuti. Un'entrée (potrebbe essere un primo piatto leggero per future occasioni) che riscalda e profuma d'autunno.

*segue >*





GNOCCHI DI CAROTA  
E CASTAGNA IN CREMA  
DI CAVOLO RICCIO

*pag. 36*

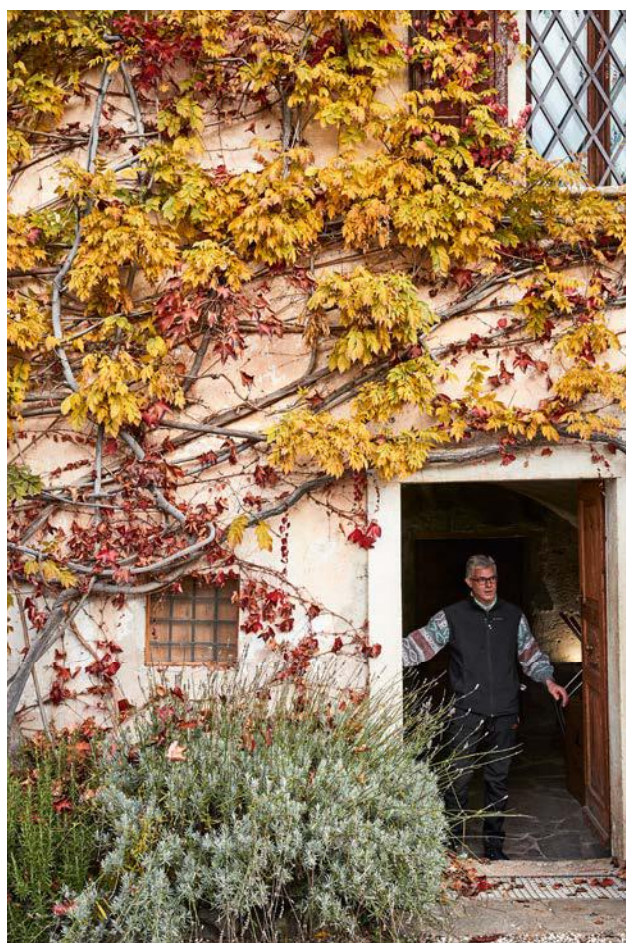
Vale la pena di spenderci un buon bicchiere per iniziare come si deve e poi accogliere il primo piatto. I sapori di stagione trionfano letteralmente negli gnocchi a base di carote e farina di castagne adagiati su una crema di cavolo riccio. Completa il tutto un binomio di pecorino fresco e stagionato. Sono sapori semplici, umili, ma che sfruttati con il sapere di campagna, danno vita a piccoli miracoli del gusto. Vale lo stesso per il corroborante stinco, che cuoce a lungo in forno a bassa temperatura per diventare morbidissimo. Intorno ha verdure povere, ma rese assai golose dal fondo di cottura. Infine un piccolo colpo di cucina: si cosparge il piatto con un trito a crudo di scorza di limone, aglio e prezzemolo, che con la sua pungenza aromatica stempera l'anima grassa (inutile negarlo) dello stinco.

### La rivincita della verza

Tornando alle verdure povere d'autunno, cosa c'è di più "asburgico" della verza? Sempre destinata a far da spalla a qualcos'altro? Ecco, questa volta si ribella e vive dal sola, in un contorno, sì, ma di tale bontà e originalità che cattura (finalmente) la scena. Ed è pure facile da preparare. Tagliata a grossi spicchi, la si abbrustolisce sulla piastra con un po' di condimento e poi la si ammantava con una salsa di acciughe frullate con yogurt, parmigiano, aglio, olio e succo di limone. Non contenti, si completa il piatto con crostini al timo, che offrono anche un piacevole contrasto di consistenze. Et voilà, la verza piace anche a chi non la voleva vedere nemmeno dipinta e, in questa veste, finisce pure nel ricettario di famiglia.

*segue >*









### BERE GIUSTO

L'ELEGANZA DI UN GEWÜRZTRAMINER ALTOATESINO È LA CHIAVE PER APRIRE L'ACOSTAMENTO. IL VINO SPEZIATO PER ECCELLENZA (GEWÜRZ IN TEDESCO SIGNIFICA SPEZIA) ARMONIZZA LA PROPRIA GENEROSITÀ ATTRAVERSO L'ORIGINE IN ALTITUDINE CHE NE RINFRESCA LO SVILUPPO SULLA LINGUA. SERVIAMOLO A 10° PER GODERE DEL CONTATTO GENTILE COL PURÈ DI SEDANO RAPA, UN INCONTRO SEMPRE NUOVO GRAZIE ALL'ECCENTRICA PRESENZA DELLO SPECK E DEL CRUMBLE. IL BIANCO AROMATICO PROSEGUE CON LA SUA ECCLETICITÀ SUGLI GNOCCHI, TERRENO IDEALE PER OFFRIRE IL SUO LATO PERSUASIVO E CONCLUDERE CON UN RETROGUSTO APPENA AMARICANTE. APPROFITTIAMO DI LUI ANCHE SULLA VERZA, MOMENTO DI ASSONANZE E SOVRAPPOSIZIONI. LO STINCO EVOKA INVECE UN ROSSO, UN SANGIOVESE PRODOTTO FRA LE COLLINE LUCCHESI, CHE PORTA CON SÉ UN ODOROSO TRATTO SILVANO. LIBERATORIO IL CONTRASTO SULLA FIBRA DELLA CARNE, PIACEVOLE L'ASSONANZA CON GLI ORTAGGI. SULLA TORTA È PERFETTO UN RUM CARAIBICO NON TROPPO INVECCHIATO, AMICO DEL CIOCCOLATO.



### La (teatrale) torta della nonna

Fuori un friabile guscio di frolla al cacao, dentro una fondente ganache al cioccolato e sopra il morbido caramello salato alla panna. Divinamente buona, la torta ha tutti gli ingredienti di quella della nonna, ma con un tocco scenografico. Dalla frolla, infatti, si ricavano anche dei biscottini che, disposti ad arte, regalano un colpo d'occhio "da pasticceria". La si gusta con una purea di caco frullato e ci si illumina d'immenso. Nel pomeriggio sono d'uopo le caldarroste, da sbucciare e immergere nel latte caldo. Una merenda d'altri tempi che segue, o anticipa, un sonnellino sotto il plaid e magari un sogno, di quelli belli.



TORTA AL CIOCCOLATO  
E CARAMELLO SALATO  
CON COULIS DI CACO

*pag. 37*



# COOKUT

## NUOVA

### La Meravigliosa gamma inox senza nichel



reddot winner 2025

Seguici su Instagram  
@cookut\_italia



#### GIANNETTI

Via S. Anselmo 16/18 - 11100 AOSTA - 016540394

#### CASALINGHI MAMBRIANI DAL 1920

Via Belfiore, 14 - 20145 MILANO - 0248007851

#### ZANOLETTI HOME

Via Giorgio Silva, 1 - 27029 VIGEVANO - 0381691282

#### L'ORA DEL TE' HOME & GARDEN

Via Dei Vascellari, 25 - 00153 ROMA - 065747741

#### AUDIO COMPANY

Via Appia Nuova, 665C - 00179 ROMA - 0676907153

#### PERONI KITCHEN STORE

P.ZZA Dell'Unità, 29 - 00192 ROMA - 063210852

#### FANTASIE DI MAKY

Via Rattazzi, 7 - 00071 POMEZIA - 0631051913

#### SISTEMA CONCEPT

P.ZZA San Pasquale, 25 - 80121 NAPOLI - 08118714329

[www.cookut.com](http://www.cookut.com)



## LIVING PRANZO D'AUTUNNO

### PURÈ DI SEDANO RAPA, CON MELE, SPECK E CRUMBLE DI NOCCIOLE

FACILE  
PER 4 PERSONE  
PREPARAZIONE 30 MINUTI  
COTTURA 50 MINUTI  
310 CAL/PORZIONE

**500 g di sedano rapa – 4 dl di latte – 150 g di patate – 80 g di speck a fette – 2 mele Royal Gala o Delizia – 1 piccola cipolla bionda – 40 g di parmigiano reggiano Dop grattugiato – 30 g di nocciole – 2 cucchiaini di panna acida – 1/2 limone – 1 foglia di alloro – 20 g di burro – sale – pepe**

**1** Sbucciate il sedano rapa, lavatelo, tagliatelo a fette di 2 cm di spessore e quindi a dadi. Metteteli via via a bagno in acqua acidulata con il succo del limone. Sbucciate le patate, lavatele, riducetele a dadi della stessa dimensione di quelli di sedano rapa. Sbucciate la cipolla e tagliatela a spicchi. Scolate il sedano rapa e disponetelo in una casseruola con le patate, la cipolla, l'alloro, il latte e una presa di sale. Portate al limite del bollore e cuocete a fiamma bassa, a recipiente coperto, per circa 15 minuti o finché il latte sarà stato assorbito. Eliminate l'alloro e, fuori dal fuoco, frullate il tutto con un mixer a immersione. Mantecate con la panna acida e il parmigiano, regolate di sale, pepate e lasciate raffreddare.

**2** Lavate le mele, asciugatele e ricavatene 8 rondelle di circa 1 cm di spessore. Tagliate lo speck a julienne e rosolatelo in una padella con il burro. Levatelo dal fondo di cottura, unite al suo posto le mele e cuocetele su fiamma bassa 3 minuti per lato.  
**3** Allineate 4 vasetti adatti al forno, disponete in ciascuno una rondella di mela, quindi distribuite metà della purea al sedano rapa, lo speck, la purea rimasta e le rondelle di mela restanti. Completate con le nocciole tritate grossolanamente e infornate a 180° per 15 minuti.

### GNOCCHI DI CAROTA E CASTAGNA IN CREMA DI CAVOLO RICCIO

MEDIA  
PER 4 PERSONE  
PREPARAZIONE 40 MINUTI  
COTTURA 50 MINUTI  
390 CAL/PORZIONE

**600 g di carote – 300 g di foglie di cavolo riccio – 1 cipolla bionda – 100 g di farina di castagne – 60 g di farina 00 – 40 g di pecorino fresco – 40 g di pecorino stagionato – 1,5 dl di latte – 2,5 dl di brodo vegetale – olio extravergine d'oliva – sale – pepe**

**1** Scaldate il brodo. Sbucciate la cipolla e tritatela finemente. Lavate le foglie di cavolo, tenete da parte 2 foglioline tenere, private le altre della costa centrale e spezzettatele. Fate stufare la cipolla a fiamma bassa con 4 cucchiaini d'olio in una casseruola, unite il cavolo, mescolate, bagnate con il latte e il brodo e cuocete per 10 minuti.

Aggiungete 2 cucchiaini d'olio a crudo e frullate il tutto con un mixer a immersione; regolate di sale e pepate.

**2** Raschiate le carote, spuntatele, lavatele e tagliatele a rondelle. Cuocetele a vapore per 20 minuti, trasferitele in un'ampia ciotola e frullatele con un mixer a immersione. Unite i due tipi di farina setacciati insieme, una presa di sale e una macinata di pepe. Lavorate gli ingredienti per ottenere un impasto omogeneo e mettetelo in una tasca da pasticciere usa e getta.  
**3** Portate a bollore abbondante acqua in una pentola, salatela, tagliate la punta della tasca con l'impasto e, premendola, fate cedere gli gnocchi direttamente nell'acqua: tagliateli con la lama di un coltello bagnata in modo che siano lunghi 2-2,5 cm. Cuoceteli per 2 minuti da quando vengono a galla, scolateli con un mestolo forato e conditeli con 3 cucchiaini d'olio. Versate nei piatti fondi la crema di cavolo riccio (eventualmente riscaldata), disponete gli gnocchi al centro e completate con il pecorino fresco sbriciolato e quello stagionato ridotto a scaglie. Guarnite con le foglioline di cavolo tenute da parte spezzettate.

## MENU

### Purè di sedano rapa con mele, speck e crumble di nocciole

CUOCETELO IN ANTICIPO E RISCALDATELO A 180° PER QUALCHE MINUTO.

### Gnocchi di carota e castagna in crema di cavolo riccio

POTETE FARE L'IMPASTO PER GLI GNOCCHI E LA CREMA DI CAVOLO IL MATTINO CONSERVANDOLI IN FRIGO. CUOCETE GLI GNOCCHI E RISCALDATE LA CREMA AL MOMENTO.

### Stinco di maiale e ortaggi agli aromi

INFORNATELI 2 ORE ABBONDANTI PRIMA DI MANGIARE.

### Verza arrosto con crostini e salsa alle acciughe

PREPARATE CROSTINI E SALSA IN ANTICIPO. INFORNATE LA VERZA ACCANTO AGLI STINCHI 20 MINUTI PRIMA DI SERVIRLA.

### Torta al cioccolato e caramello salato con coulis di caco

FATELA IL MATTINO O LA SERA PRIMA CONSERVANDOLA IN FRIGO. FRULLATE LA POLPA DI CACO ALL'ULTIMO.



## STINCO DI MAIALE E ORTAGGI AGLI AROMI

FACILE  
PER 4 PERSONE  
PREPARAZIONE 30 MINUTI  
COTTURA 1 ORA E 50 MINUTI  
720 CAL/PORZIONE

**2 stinchi di maiale – 300 g di cavolo cappuccio bianco – 1 grosso porro – 3 patate medie – 2 carote – 4 pomodori pelati – 1 limone non trattato – 6 rametti di timo – 2 rametti di prezzemolo – 1 foglia di alloro – 2 spicchi d'aglio – 3 dl di brodo vegetale – 30 g di burro – olio extravergine d'oliva – sale – pepe**

**1** Pulite il cavolo, privatelo del torsolo, riducetelo a spicchi e quindi a pezzetti. Pulite il porro eliminando le guaine più esterne e la radice e tagliatelo a fette spesse di sbieco. Sbucciate le patate, lavatele e riducetele a spicchi. Raschiate le carote, lavatele e tagliatele in quarti nel senso della lunghezza. Scaldate il brodo.

**2** Massaggiate gli stinchi con sale e pepe e rosolateli su tutti i lati in una casseruola adatta al forno con il burro, 4 cucchiaini di olio e 1 spicchio d'aglio non sbucciato. Levateli dal fondo di cottura, unite al loro posto le verdure preparate, i pelati spezzettati e l'alloro. Salate, fate insaporire mescolando e poi aggiungete di nuovo gli stinchi. Bagnate con il brodo caldo, coprite con due fogli di alluminio sovrapposti e infornate a 170° per 1 ora e 30 minuti. Levate l'alluminio e cuocete per altri 10 minuti.

**3** Lavate il limone, asciugatelo, prelevate la scorza con un pelapatate e tritatela. Sbucciate l'aglio rimasto. Pulite e lavate timo e prezzemolo, tritateli con l'aglio e mescolateli con la scorza di limone. Distribuite il trito su carne e verdure e servite.

## VERZA ARROSTO CON CROSTINI E SALSA ALLE ACCIUGHE

FACILE  
PER 4 PERSONE  
PREPARAZIONE 10 MINUTI  
COTTURA 30 MINUTI  
310 CAL/PORZIONE

**1 piccola verza – 100 ml di yogurt greco – 2 fette di pane raffermo – 20 g di parmigiano reggiano Dop grattugiato – 4 filetti di acciuga sott'olio – 1/2 limone – 2 rametti di timo – 1 piccolo spicchio d'aglio – olio extravergine d'oliva – sale**

**1** Pulite la verza e tagliatela in 8 spicchi. Condite ciascuno con olio e sale e cuoceteli su una piastra ben calda 2 minuti per lato. Trasferiteli in una teglia rivestita con carta da forno e infornateli a 200° per 20 minuti.

**2** Tamponate le acciughe con carta da cucina, spezzettatele e frullatele con lo yogurt, il parmigiano, il succo del limone, l'aglio sbucciato e privato del germoglio centrale, 3 cucchiaini d'olio, 1 presa di sale e 1 cucchiaino d'acqua.

**3** Tagliate il pane a tocchetti e fateli dorare in padella con 4 cucchiaini di olio e i rametti di timo. Disponete la verza nei piatti, nappatela con la salsa alle acciughe e completate con i crostini.

## TORTA AL CIOCCOLATO E CAMELLO SALATO CON COULIS DI CACO

MEDIA  
PER 8 PERSONE  
PREPARAZIONE 50 MINUTI + IL RIPOSO  
COTTURA 1 ORA E 10 MINUTI  
550 CAL/PORZIONE

**240 g di farina 00 – 2,7 dl di panna fresca – 170 g di burro freddo – 150 g di cioccolato fondente al 70% – 80 g di zucchero a velo – 35 g di zucchero semolato – 30 g di cacao amaro – 2 tuorli – 1 caco maturo – sale**

**1** Disponete la farina a fontana e unite al centro lo zucchero a velo e il cacao setacciati, una presa di sale e 160 g di burro ridotto a dadini. Impastate il tutto fino a ottenere un composto a briciole, aggiungete i tuorli e lavorate la pasta finché sarà liscia e omogenea. Avvolgetela con pellicola e mettetela in frigo per almeno 30 minuti.

**2** Stendetela in una sfoglia tonda di 3 mm di spessore e disponetela in uno stampo da crostata con il fondo amovibile di 22 cm di diametro. Tagliate la pasta in eccesso con le forbici e tenetela da parte coperta. Bucherellate il fondo della sfoglia con una forchetta, coprite con carta da forno, riempite con fagioli secchi e infornate a 160° per 25 minuti. Eliminate fagioli e carta e proseguite la cottura per 10 minuti; lasciate raffreddare.

**3** Intanto, tritate finemente il cioccolato. Scaldate 2 dl di panna con una presa di sale e, fuori dal fuoco, incorporate il cioccolato mescolando per scioglierlo. Lasciate intiepidire la ganache ottenuta, versatela nel guscio di frolla e livellatela.

**4** Cuocete lo zucchero semolato in un pentolino a fiamma medio-bassa, senza mescolare, fino a ottenere un caramello ambrato. Unite la panna e il burro rimasti e una presa di sale e cuocete mescolando finché il caramello sarà cremoso e omogeneo; lasciate raffreddare. Versatelo a filo sulla torta e fate rapprendere in frigo. Nel frattempo, stendete la pasta rimasta in una sfoglia di 2 mm di spessore, ricavate dei dischetti di 2 e 3 cm di diametro e infornate i biscottini a 160° per 25 minuti. Prelevate la polpa del caco e frullatela. Decorate la torta con i biscottini e servitela con accanto un po' di coulis di caco.



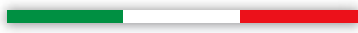


# L'eccellenza del gusto



Il grano **Senatore varietà Cappelli** è la nostra spiga all'occhiello. Siamo stati i primi a credere fermamente nel ritorno sulle tavole degli italiani di questa pregiatissima varietà di grano duro. Perché il **Senatore varietà Cappelli** non è solo emblema di gusto e bontà, ma è anche il protagonista di una rinnovata storia di eccellenza e sostenibilità.

ANTICO GRANO ITALIANO



**SENATORE**  
varietà **CAPPELLI**

SCOPRI DI PIÙ SU QUESTO GRANO >>



 **SIS**  
Seme Italiano Senatore  
Varietà Cappelli



# dal campo alla tavola.



Coltiviamo prodotti di alta qualità ottenuti attraverso un'agricoltura innovativa, sostenibile, capace di valorizzare le eccellenze della filiera agro-alimentare italiana e di tutelare il territorio e le risorse naturali del Paese.

**SIAMO LA PIÙ GRANDE AZIENDA AGRICOLA D'ITALIA**



LE  
**STAGIONI  
D'ITALIA**  
coltiviamo  
bontà

È un progetto di

**BF**   
BEST FIELDS, BEST FOOD.



# Cesaneese

*grande rosso del Lazio*

È UN VINO IMMEDIATO  
E CONVIVIALE,  
CHE SA ESSERE ELEGANTE  
QUANTO SANGUIGNO.  
UN GRANDE ALLEATO  
DEI PIATTI DI TERRA

a cura di Cristiana Cassé, testo di Sandro Sangiorgi,  
ricette di Claudia Compagni,  
foto di Felice Scoccimarro, styling di Alkèmia





## *l'accostamento*

Il segreto della ricetta è l'apparente semplicità. Basta un po' di cura nel soffriggere aglio, peperoncino e prezzemolo nell'olio. Ma c'è un particolare passaggio, in questa versione, che riguarda la cottura: prevede di "risottare" la pasta in padella dopo averla scolata molto al dente; il che permette di coglierne meglio la resistenza tattile. Inoltre, la superficie di un formato lungo comincia ad assorbire subito il condimento, per poi separarsene in pochi minuti. La pasta è più saporita e l'effetto della mantecatura resta intatto.

### PROTAGONISTI SULLA PASTA

Il **Marciana Rosso** de **La Torretta** accompagna il piatto in tutta la sua bellezza. L'eleganza che lo caratterizza consente all'accostamento un'economia espressiva mai sopra le righe. Il **Cesane** del **Piglio** di **Trasmondo Rapillo** si presenta e spazza via il tono precedente andando al cuore salino della mantecatura con il formaggio e l'acqua di cottura. Al **Ferrigno** di **Ribelà** interessa la comunione aromatica con il cibo: la sua rugginosa e provocante speziatura allunga l'accostamento e fa durare il ricordo della ricetta ben al di là del suo tempo naturale.

## SPAGHETTI ALLA CARRETTIERA

FACILE  
PER 4 PERSONE  
PREPARAZIONE 15 MINUTI  
COTTURA 25 MINUTI  
460 CAL/PORZIONE

320 g di spaghetti – 80 g di pecorino romano grattugiato – 2 spicchi d'aglio  
– 1 piccolo peperoncino fresco piccante  
– qualche rametto di prezzemolo – olio extravergine d'oliva – sale

**1** Sbucciate gli spicchi d'aglio, tagliateli a metà, eliminate il germoglio centrale e grattugiateli con una grattugia a fori medi. Lavate il peperoncino, asciugatelo e tagliatelo a rondelle. Lavate

il prezzemolo e sfogliatelo conservando i gambi. Asciugate le foglie e tritatele grossolanamente. **2** Scaldate 5-6 cucchiaini di olio in un'ampia padella, unite l'aglio, i gambi di prezzemolo e il peperoncino e soffriggeteli a fiamma bassa in modo che l'aglio non bruci. Aggiungete un mestolo di acqua bollente e proseguite la cottura a fiamma bassa per 5 minuti; eliminate i gambi di prezzemolo.

**3** Cuocete gli spaghetti in abbondante acqua bollente salata, scolateli a 2/3 di cottura tenendo da parte 4 dl di acqua. Versateli nella padella con il condimento e finite di cuocerli unendo via via l'acqua conservata, poca per volta (potrebbe non servire tutta). Sciogliete il pecorino in 2 cucchiaini di acqua tiepida, versate la crema sugli spaghetti e mescolate. Servite e cospargete con il prezzemolo tritato.



A circa 60 chilometri a est di Roma, prende voce un rosso che i cittadini dell'Urbe hanno adottato come proprio: il Cesane. La culla è la valle dell'Aniene: altipiani scoscesi, pareti calcaree che precipitano in gole, cavità che celano silenzi millenari. La suggestione richiama le rupi, le grotte, gli orizzonti aspri della Cappadocia. A lungo si è creduto che il Cesane fosse già noto nell'antica Roma, radicato nella parola latina *caese*, il taglio del bosco per far posto alle vigne. Ma l'indagine di Piero Riccardi, vignaiolo e giornalista, ha

aperto scenari inattesi. Nel suo libro *L'enigma cesane* il vitigno in esame viene fatto risalire a Cesarea, nel cuore dell'Anatolia. E le analisi genetiche lo svelano orfano di parentele con altri vitigni italiani.

Oggi è la varietà rossa più rappresentativa del Lazio, divisa in tre denominazioni che vivono in un fazzoletto di terra: Olevano Romano e Affile (per la quale si ammette solo la varietà omonima), entrambe Doc capitoline, e Piglio, in provincia di Frosinone, Docg dal 2008 e protagonista della recente ripresa del Cesane. *segue >*



## PICCHIAPÒ

FACILE  
PER 4 PERSONE  
PREPARAZIONE 15 MINUTI  
COTTURA 50 MINUTI  
500 CAL/PORZIONE

500 g di manzo lessato – 500 g di pomodori pelati (peso sgocciolato) – 4 fette di pane spesse – 1 cipolla bionda – 1 foglia di alloro – 5 dl di brodo di carne – olio extravergine d'oliva – sale – pepe

**1** Scaldate il brodo. Riducete la carne a tocchetti. Scolate i pelati spezzettateli. Sbucciate la cipolla e tagliatela a fettine sottili.

**2** Scaldate 4 cucchiaini di olio in una casseruola, unite la cipolla e lasciatela stufare dolcemente per 5 minuti. Aggiungete i pelati e la foglia di alloro, bagnate con un mestolo di brodo e cuocete per 10 minuti. Unite la carne, versate il brodo rimasto e cuocete a fiamma bassa per 30 minuti. Quindi sfilacciate la carne con due forchette, regolate di sale, pepate, mescolate ed eliminate l'alloro.

**3** Tostate leggermente le fette di pane sotto il grill del forno da ambo, disponetele nei piatti e copritele con la carne e il suo fondo di cottura.

## *l'accostamento*

La consuetudine di definire il picchiapò una ricetta di "risulta", deriva dal fatto che il manzo era solo il mezzo per ottenere un buon brodo della domenica: cioè la carne veniva lessata a partire da acqua fredda; quindi fiaccandola, estraendone tutti i succhi e i nutrienti. Oggi è più diffuso immergere il manzo in acqua già bollente, perché si sigilli subito e mantenga un gusto ricco. Così richiede vini di maggior vigore odoroso e persistenza.

### CON IL BOLLITTO "ARRICCHITO"

Il **Cesanese del Piglio San Giovanni** di **Abbia Nòva** ha un potere di persuasione che viene dritto dalla terra, difficile resistergli, anche in virtù della capacità di condividere la maturità del pomodoro.

### Al Cesanese del Piglio Priore

**Vignali** di **La Visciola** preme lo stesso risultato, eppure l'intervento richiama in modo più radicale la forza della carne bovina. Meno compassato, il **Cesanese di Olevano Romano** **Collepazzo** di **Riccardi Reale** offre una sensazione organica irridimibile e vitale, che abbraccia ogni boccone, pane compreso.



I paesaggi sono contigui ma diversi: Olevano e Piglio respirano ancora l'influsso marino, le terre contengono arenarie e materiali vulcanici, tufi intrecciati a calcari. Affile, invece, si ritira all'interno, in un'area più fredda, dove la componente cretacea si fa dominante. Le vigne, tra i 200 e i 600 metri, godono della protezione del Monte Scalambra, che a sua volta genera le escursioni termiche essenziali per garantire agli acini aromi e freschezza.

Nei tre disciplinari sono previste due sottovarietà: il Cesanese Comune e il Cesanese di Affile. Eppure la ricerca e l'intuito di Riccardi consegnano un'altra sorpresa.

In primo luogo ci sono pochi esemplari del Comune (solo fra Piglio e Paliano) e quindi nonostante sia indicato nel regolamento di Olevano Romano nei vigneti non c'è. Poi si tratta di due vitigni estranei che portano lo stesso nome. Il vero Cesanese è quello di Affile. Il Comune, invece, è imparentato con la bianca campana Coda di Volpe e, dalla genetica di piante reperite nella zona di Frosinone, corrisponde alla varietà Maiolica presente nel corredo ereditario delle viti toscane.

Fino agli anni Ottanta del secolo scorso si conosceva quasi solo la versione dolce del Cesanese *segue >*



## FRITTELLE DI ZUCCA E SALVIA

FACILE  
PER 4 PERSONE  
PREPARAZIONE 20 MINUTI  
COTTURA 35 MINUTI  
350 CAL/PORZIONE

300 g di polpa di zucca – 150 g di yogurt greco – 80 g di farina 00 – 2 uova – 30 g di parmigiano reggiano Dop grattugiato – 30 g di pecorino romano grattugiato – 8 foglie di salvia – la scorza di 1/2 limone non trattato grattugiata – 5 g di lievito per torte salate – olio extravergine d'oliva – sale – pepe

**1** Rassodate 1 uovo immergendolo in acqua fredda e cuocendolo per 8 minuti dal bollore. Raffreddatelo sotto acqua corrente e sgusciatelo.

Spezzettatelo e frullatelo con lo yogurt, la scorza di limone, 1/2 dl di olio e una presa di sale fino a ottenere una salsa omogenea.  
**2** In una ciotola grattugiate la zucca con una grattugia a fori grossi, unite l'uovo rimasto sbattuto, la salvia lavata e tagliata a julienne, sale e pepe. Mescolate e poi incorporate i formaggi grattugiati e la farina setacciata con il lievito; amalgamate bene il composto.  
**3** Scaldate abbondante olio in un'ampia padella antiaderente e disponetevi dei mucchietti di impasto, aiutandovi con due cucchiari, in modo da ottenere delle frittelle rotonde. Cuocetele 3 minuti per lato, poche per volta. Scolatele su una gratella e tenetele in caldo mentre friggete le restanti. Servitele con la salsa all yogurt.

## *l'accostamento*

«Da trattare coi guanti...» è la voce della nonna che consiglia come trattare l'impasto della zucca durante la preparazione, senza eccessi di sale o pepe per non sovrastarne la dolcezza. È poi probabile che ai suoi tempi non fosse usuale elaborare una "maionese" con lo yogurt, ciononostante il contatto fra due soavità non prevede una macchina del tempo. Al vino è richiesta la medesima delicatezza e una sorta di puntualità del movimento.

### PER ORTAGGI E SALSE GENTILI

#### Il Rosato del Frusinate

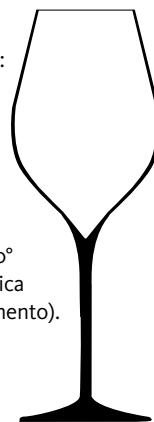
#### Monocromo#3 di Agricola

**Macciocca** si poggia senza timore sull'eredità del cibo, ne conserva il lato aromatico e ne protegge la scia salina; l'accostamento è un successo. Il

**Rosato Giò di Falcone** non si discosta dall'impostazione precedente, forse penetra con maggiore energia nel campo del cibo, lo rilancia attraverso una dinamica corale. Più complessa l'azione del **Cesanese Oncia Rossa** di **Carlo Noro**, avvolge la fragranza della cottura e lascia andare i suoi impulsi per cogliere ogni ingrediente nell'inconfondibile singolarità.

## *servizio giusto*

La successione delle temperature di servizio dei vini presentati in questo servizio non sfugge alle indicazioni che abbiamo dato in precedenza. Le bottiglie dei rosati vanno messe in frigo un paio d'ore prima di servirle, i rossi giovani e meno strutturati possono arrivare nel calice a 12-14 gradi. Mentre i prodotti complessi e dal chiaro potenziale di longevità vanno rispettati servendoli a seconda della qualità dei tannini: se si esprimono attraverso una sensazione vellutata possiamo optare per i 16°, mentre via via che sale l'astringenza è preferibile stare sui 20° (temperatura che gratifica i liquidi di lungo affinamento).





## le nostre scelte

9 BOTTIGLIE SELEZIONATE PRIVILEGIANDO VARIETÀ DEL TERRITORIO  
E APPROCCIO NATURALE NEI CRITERI DI PRODUZIONE



**Marciana Rosso  
La Torretta**  
**335 330245, € 29**  
Nell'incantevole Valle  
Marciana, tra Malvasie  
e Trebbiani, Maria  
e Riccardo allevano un  
Cesaneese immediato  
e conviviale, da bere  
su sagne e fagioli  
nell'originaria  
versione veg.



**Cesaneese del Piglio  
Trasmondo Rapillo**  
**0775 595467, € 22**  
A Serrone, a 380 metri  
d'altezza, nelle doline  
di argille rosse nasce  
un vino che celebra  
il terroir frusinate.  
Corposo e palpitante, è  
complice dei bucatini  
all'amatriciana.



**Ferrigno  
Ribelà**  
**347 8848147, € 29**  
Daniele Presutti coltiva  
l'omonimo biotipo  
di Cesaneese dei  
Castelli Romani che  
rivate in un rosso  
schietto ed etereo.  
Vulcano e fiori nel  
calice, cannelloni  
al ragù nel piatto.



**Cesaneese del Piglio  
San Giovanni  
Abbio Nòva**  
**366 1175304, € 32**  
Nasce da un cru di viti  
ottuagenarie coltivate  
in alta collina, ha  
tannini di accorta  
rudezza e trova  
l'armonia con gli aromi  
e la polpa della  
porchetta.



**Cesaneese del Piglio  
Priore Vignali  
La Visciola**  
**3335854092, € 26**  
Custode esemplare del  
territorio, la famiglia  
Macciocia produce  
un vino minerale  
e vibrante, al profumo  
di mora, mirto e accese  
spezie. Perfetto con  
il pollo alla diavola.



**Cesaneese di Olevano  
Romano Collepaio  
Riccardi Reale**  
**3479245226, € 26**  
Fusione di vini da suoli  
vivi di arenarie e ceneri  
eruttive, il rosso  
di Piero e Lorella  
è vigoroso e sensuale,  
sa di viola e amarena  
e va assaporato con  
il manzo garofolato.



**Rosato del Frusinate  
Monocromo#3  
Agricola Macciocia**  
**320 7638282, € 12**  
Dai caratteristici suoli  
carsici ai piedi dei  
Simbruini scaturisce un  
vino teso e vitale che  
danza fra pompelmo  
essiccato e pepe rosa,  
in sintonia con  
l'insalata di polpo.



**Rosato Giò  
Falcone**  
**351 5320594, € 18**  
Tufi rugginosi,  
biodinamica,  
fermentazioni  
spontanee e  
maturazione in anfora  
danno un rosato  
dai profumi agrumati,  
da provare sui suppli  
al telefono.



**Cesaneese  
Oncia Rossa  
Carlo Noro**  
**06 9511243, € 22**  
Votata sin dal principio  
alla biodinamica, la  
famiglia Noro ottiene  
dai calcari ai piedi del  
monte Scalambra un  
rosso agile e gioioso,  
adatto alla frittura  
di polpette di bollito.

Prezzi forniti dalle aziende: possono subire variazioni a seconda del rivenditore

## GLOSSARIO

### AFFINAMENTO

È il percorso di crescita  
del vino nello scomodo quanto  
inevitabile spazio della  
bottiglia. Dunque non  
è facile un'evoluzione se il vino  
comincia appesantito  
da imperfezioni o non provvisto  
della necessaria unità. Si dice  
che «ha bisogno del vetro»  
quando s'intuisce un potenziale  
ma, nonostante questo, il luogo  
ristretto e quasi privo di aria  
mette alla prova la tenuta  
del liquido nel tempo.  
Allo stesso modo, in bottiglia  
deflagrerà la «crisi» di un vino  
che, sin dalla nascita e durante  
la maturazione, ha accumulato  
problemi di sanità e cattiva  
gestione, oppure è stato così  
tanto impoverito da non avere  
più un'identità. L'affinamento  
è dunque virtuoso solo quando  
il vino vive una trasformazione  
che può renderlo più  
interessante e complesso  
da scoprire. Non è il salire  
verso una vetta, seguito  
dalla discesa nella dissoluzione,  
piuttosto è una quotidianità  
che vede alternarsi l'apertura  
e la chiusura di porte e finestre  
espressive. Fino a quando,  
l'ultimo giorno della vita di una  
bottiglia, alla sua apertura,  
potremo cogliere dal vino  
gli impulsi più luminosi.



Inquadrate il QR  
Code qui accanto  
per trovare il  
glossario completo  
dedicato al vino  
su [salepepe.it](http://salepepe.it)

di Olevano: a novembre, appendendo appositi cartelli di richiamo, i vinai di Roma annunciavano l'arrivo del vino nuovo, amabile, tanto atteso, più che mai popolare. Oggi invece prevale decisamente la versione secca e dal colore rubino. Vivacità e morbidezza si alternano sorrette da aromi di ciliegia, che poi il tempo arricchisce in sentori di spezie e radici, mentre i tannini si fanno di velluto. Un vino immediato e conviviale, ma anche longevo e riflessivo, con tratti diversi secondo il territorio.

Dai vigneti più vecchi di Olevano e intorno a Piglio, il vino giovane porta una promessa che solo l'affina-

mento mantiene, regalando una generosa complessità. Ad Affile, il Cesaneese è fiero con una caratteristica e ruvida tattilità. Differenze che sono fondamentali anche in tavola: Olevano e Piglio accompagnano i primi piatti robusti, le confortanti minestre di legumi e, in generale, i tempi lenti della cucina domestica; mentre Affile preferisce le carni grasse alla brace e, con l'età, si avvicina alle profondità della cucina romana. Così il Cesaneese, specchio di una terra eterogenea e dalle notevoli potenzialità, porta nel calice il mistero di un viaggio iniziato lontano.





*Realizzati secondo tradizione:  
da 48 ore di lenta lavorazione  
e da materie prime selezionate nascono  
i panettoni  
e i pandori MD*

I DOLCI PIÙ BUONI,  
LA FESTA PIÙ BELLA

# Tradizione di Natale

IL PANDORO E I PANETTONI MD  
DELLA LINEA "LETTERE DALL'ITALIA",  
REALIZZATI CON CURA  
E PASSIONE, PORTANO IN TAVOLA  
UN'AUTENTICA MAGIA

**S**otto le feste, è bello ricevere una lettera di auguri. Ancor di più se ricca di dolcezza. Per Natale, Lettere dall'Italia – la linea di eccellenze italiane firmata MD – celebra la tradizione gastronomica legata a questa ricorrenza con i suoi panettoni e i suoi pandori. Sono lievitati realizzati con una sapiente lavorazione di oltre 48 ore e frutto di un'attenta selezione degli ingredienti migliori. Le uova da galline italiane allevate a terra, il burro, la frutta candita italiana diventano così le "parole" che compongono le "lettere" per grandi e

piccoli golosi, raccontando il gusto della festa più amata dell'anno: un viaggio nei sapori autentici e nella qualità.

## **Dolci fatti come una volta**

Dorato e morbido, il Pandoro di MD nasce da un impasto soffice che regala un dolce fragrante, arioso e avvolgente, amato da grandi e piccini per la sua ricercata semplicità. La lunga lievitazione del pandoro è la medesima che viene impiegata nella produzione dei panettoni. Realizzati con pas-

sione e cura per i dettagli, sono proposti in due versioni: il Tradizionale, con i suoi canditi di arancia e cedro, che a ogni fetta sprigiona l'inconfondibile aroma, e il panettone Fichi e cioccolato, ricco e goloso, arricchito da profumate scorze candite d'arancia.

Nati da una lunga e sapiente lavorazione, i dolci capolavori del Natale Lettere dall'Italia sono lievitati soffici e leggeri, fragranti e profumati: fatti come una volta, sanno davvero di festa.





In questa foto, i terrazzamenti su cui crescono le viti destinate alla produzione enologica valtellinese. La natura impervia del territorio fa sì che, ancora oggi, lavorazione e raccolta debbano essere eseguite a mano: uno sforzo che dà la misura di quanta qualità e passione siano trasfuse in ogni bottiglia. Il vitigno più diffuso della valle è la Chiavennasca, il Nebbiolo locale.

# BONTÀ DI Valtell



TRA I MONTI E IL FONDOVALLE, NASCONO  
FORMAGGI, VINI, SALUMI E ALTRE  
SPECIALITÀ CHE FANNO DI OGNI VISITA  
UNA GODURIA PER I CINQUE SENSI

a cura di Daniela Falsitta, testo di Riccardo Lagorio

**C**hi dice Valtellina pensa a un paesaggio di cime e valli, di salite e discese, spesso coperto di pascoli e rocce ma anche piacevolmente addomesticato all'agricoltura. Da Morbegno fino a Tirano, lungo il corso dell'Adda, percorribile in bici o a piedi sulla bella

Via dei Terrazzamenti, si snodano 2500 chilometri di muretti a secco che, insieme ai nodosi pali di castagno, sorreggono l'eroica viticoltura valtellinese: sono l'esito di un'esemplare relazione tra uomo e natura, inserita dal 2020 nel Patrimonio Immateriale dell'Umanità Unesco.

Sembra impossibile che questi fazzoletti di terra, compresi tra i 300 e i 700 metri di quota, raggiungano, uno dietro l'altro, una superficie di 820 ettari. Qui dove la meccanizzazione è ancora impossibile, la Chiavennasca (versione locale del Nebbiolo) conversa con la montagna, le sue repentine escursioni termiche, i suoli scarni e sassosi e, grazie alla competenza dei viticoltori, i grappoli danno vita a preziose etichette. L'insieme di questi fattori si ritrova nei calici di Valtellina Superiore DOCG (con le cinque sottozone: Valgella, Inferno, Maroggia, Sassella e Grumello) e Sforzato di Valtellina DOCG, Valtellina DOC e Alpi Retiche IGT: tutti vini di buon corpo, secchi e armonici. In particolare, le uve per lo Sforzato di Valtellina DOCG, una vol-



***Bitto DOP e Valtellina Casera DOP,  
due gioielli caseari, tra le bontà da  
assaggiare anche in occasione dei  
Giochi Olimpici e Paralimpici  
Invernali di Milano Cortina 2026***

ta vendemmiate, trascorrono almeno 110 giorni nei fruttai, luoghi freschi e umidi, disidratandosi parzialmente e concentrando aromi e potenza. Pigate solo dopo il 10 dicembre, danno vita a bottiglie destinate a un lungo invecchiamento che, una volta aperte, sprigioneranno profumi di frutta matura e tabacco, spezie e cuoio. I vini della Valtellina sembrano fatti apposta per i cibi montani, specie i formaggi e le carni provenienti da bovini nutriti nei pascoli di montagna, che sono l'altro aspetto del design naturale della provincia di Sondrio.

**UN PARADISO DI FORMAGGIO** Il perfetto intreccio tra ambienti montani e vallate, l'esposizione, l'umidità e la temperatura ideali per l'allevamento, hanno agevolato il riconoscimento della DOP a due formaggi della Valtellina. Il primo è il Valtellina Casera DOP, classico formaggio di latteria, ottenuto da latte vaccino parzialmente scremato proveniente da due o più mungiture, e prodotto tutto l'anno dai caseifici a fondovalle. Se giovane *segue >*

linna





In alto, la Bresaola della Valtellina IGP, servita con burro aromatizzato e pane di segale. Rossa, profumata e morbida, questa prelibatezza valtellinese dalle antichissime origini presenta leggere differenze di gusto a seconda del taglio bovino con cui viene realizzata.

(ovvero con stagionatura tra i 70 e i 179 giorni), viene utilizzato come antipasto e, grazie al suo sapore erbaceo e dolce, si esprime con grande versatilità in cucina. Con il prolungarsi della stagionatura l'aroma si fa più intenso e il sapore più ricco con note di frutta secca.

Il Bitto DOP è il secondo. Già citato a metà Cinquecento nel variegato e divertente repertorio di prodotti tipici, vini pregiati e proverbi del *Commentario* di Ortensio Lando, la sua produzione segue ancora oggi i ritmi degli alpeggi, che vanno dal 1° giugno al 30 settembre. Il latte vaccino intero deve essere lavorato entro un'ora dal termine della mungitura, all'alba e al tramonto, con possibilità di aggiungere latte di capra crudo in quantità non superiore al 10%. Lo si legge nel rigido disciplinare che ne regola l'ottenimento, dove è anche prescritta un'alimentazione specifica per le bovine: dev'essere a base di erba di pascolo degli alpeggi, eventualmente integrata da piccole quantità di mais, orzo, frumento, soia e melasso se il meteo non consente di far uscire gli animali dalle stalle. Il

***Questo territorio ricco di siti storici e di antiche tradizioni gastronomiche ha saputo fare del cibo uno dei suoi migliori ambasciatori, in Italia e non solo***

Bitto DOP viene immesso sul mercato quando ha compiuto almeno 70 giorni di stagionatura (ma si ha notizia che alcune forme siano arrivate persino ai 10 anni di invecchiamento) e si riconosce per il caratteristico scalzo concavo. L'arte dei casari si percepisce nelle caratteristiche organolettiche: colore dorato, sentori di erbe montane, note di fieno, consistenza elastica che si fa granulosa e sapida con il trascorrere del tempo, da gustare in solitaria meditazione.

La lunga tradizione valtellinese dei formaggi prosegue con la Scimuda e lo Scimudin, inseriti nell'elenco dei Prodotti Tradizionali Alimentari (PAT). Secondo consuetudine lo Scimudin è un formaggio a latte crudo e intero che si consuma fresco, trascorse quattro settimane dalla produzione. La microflora nativa riesce a sviluppare in superficie una muffa bianco-grigia perfettamente edibile. All'assaggio colpiscono le impressioni di cremosità della pasta, il profumo di burro, la dolcezza di fondo. La Scimuda è la versione a dimensioni... maggiorate, che stagiona anche più di 6 mesi.

**UN SALUME CHESA DI MONTAGNA** Con i suoi 3200 kmq punteggiati di borghi storici, antiche chiese, santuari, siti preistorici e panorami suggestivi, la Valtellina ha saputo fare dei suoi prodotti gastronomici i brillanti ambasciatori del territorio. La Bresaola della Valtellina IGP è uno degli esempi migliori. Rossa, profumata e morbida, è ottenuta dai tagli più pregiati di carne bovina, lavorata e stagionata secondo esperti e collaudati principi. Che derivi dalla punta d'anca, magrissima e senza nervature, dalla fesa, che ha un sapore più intenso, o dall'asciutto magatello, è giustamente riconosciuta come salume delicato e salutare, con pochi grassi e molte proteine nobili. Ottima come antipasto o secondo leggero, in Valtellina si usa degustarla "santa", cioè in purezza, rigorosamente senza olio e limone, accompagnata da pane di segale, burro al ginepro e vino bianco.



**RUVIDI, SCURI, PRATICAMENTE IRRESISTIBILI** La stessa perfetta corrispondenza tra ambiente e cibo si ripropone con i Pizzoccheri della Valtellina IGP, quella pasta dal colore grigio-verde che ricorda le montagne e i terreni in cui si è ricominciato a coltivare il grano saraceno, che è il loro ingrediente fondamentale. I Pizzoccheri della Valtellina IGP infatti nascono dalla miscelazione di farina di frumento e grano saraceno. Prima lessate in acqua bollente con coste di bietola e patate, e poi passate al forno con Valtellina Casera DOP, burro fuso, aglio e salvia, non trovano rivali come primo piatto nelle trattorie e nei ristoranti locali. La golosa fantasia gastronomica valtellinese si ripete negli *sciatt*, le frittelle di grano saraceno che custodiscono un cuore zeppo di formaggio filante o nella polenta taragna, così scura, ruvida e al tempo stesso così ricca, farcita com'è di burro d'alpeggio e formaggio Valtellina Casera DOP.

**LA LUNGHISSIMA FRESCHEZZA DELLE MELE** Se i piccoli fiori bianchi del grano saraceno colorano i terrazzamenti tra settembre e ottobre, quelli candidi e rosa dei meli regalano fiabesche e romantiche nuance in primavera. Le Mele di Valtellina IGP sono del resto un



altro dei prodotti alimentari che trova completa corrispondenza con il territorio. Oltre 200 soci contribuiscono a questa coltura che si giova del terreno sciolto e alluvionale e dell'esposizione est-ovest della valle, lungo cui soffia la breva, il vento mite che risale dal lago di Como. Le varietà coltivate che hanno ottenuto l'IGP sono tre: Red Delicious, Golden Delicious e Gala, tutte caratterizzate da un sapore che va dal dolce al poco acido, da una polpa molto croccante e da un colore intenso. Sottoposte a rigide selezioni, si sono acclimatate alla perfezione all'ambiente montano, anzi, proprio il luogo di nascita conferisce loro una durata di conservazione particolarmente lunga che permette di goderne anche a mesi di distanza dalla raccolta.

Sopra, la preparazione di Pizzoccheri della Valtellina IGP secondo la ricetta tradizionale: una volta lessati con verdure e patate, conditi con Valtellina Casera DOP, burro fuso e aglio, saranno ripassati in forno per aumentare il piacere. A destra, i meli della Valtellina: le piante sono perfettamente acclimate all'ambiente montano.





# CUM GRANO SALTS

GROSSO, FINO O IN FIOCCHI, IL SALE NON È SOLO UN INSAPORITORE, MA UN ALLEATO PER CUCINARE SENZA GRASSI OPPURE PER CREARE CONTRASTI O ACCORDI DI CONSISTENTE E GUSTI. E NON ULTIMO, PER REGALARE UN COLPO D'OCCHIO D'EFFETTO

a cura di Cristiana Cassé, servizio di Chris Court/ Taverne Agency/ Living Inside



POLLO MARINATO IN CROSTA

*pag. 58*







## *chips all'aceto*

*Sbucciate 400 g di patate a pasta gialla di forma allungata e lavatele. Tagliatele a metà o in quarti (secondo il diametro) nel senso della lunghezza e quindi riducetele in fettine molto sottili con una mandolina. Mettetele in una ciotola capiente con 750 ml di aceto di vino bianco, mescolatele e lasciatele marinare da 3 ore fino a un massimo di 6 (maggiore è il tempo, più forte sarà il sapore di aceto) mescolandole ogni tanto. Scolatele, tamponatele con carta da cucina e friggetele, poche per volta, in abbondante olio di semi di arachidi fino a doratura.*

*Scolatele con un mestolo forato su carta per fritti, poi disponetele in un piatto di portata e cospargetele con sale grosso. Per 4-6 persone.*



SARDINE AL GRILL

*pag. 58*





FIorentina con cipolle  
in agrodolce

*pag. 58*







*bretzel*

*Impastate 100 g di farina 00 con 7 g di lievito di birra disidratato, 1 dl di acqua tiepida e 1 cucchiaino di zucchero; fate lievitare il panetto per 30 minuti avvolto nella pellicola. Quindi unite 350 g di farina 00, 3 cucchiaini di sale e 1,8 dl di acqua tiepida. Impastate per 5 minuti e lasciate lievitare per 1 ora coperto con un canovaccio umido. Dividete la pasta in 8 panetti e conformate ognuno in un cordone lungo 40 cm. Intrecciatene a vite le estremità lasciando 2 code di 4 cm. Ripiegate le code appoggiandole sull'anello e fatele aderire premendo. Portate a ebollizione 3 litri d'acqua con 4 cucchiaini di bicarbonato, tuffatevi i bretzel, 2 per volta, per 50 secondi. Scolateli e fateli asciugare su un panno. Trasferiteli su una teglia rivestita con carta da forno, cospargeteli con sale in fiocchi e infornateli a 220° per 25 minuti. Per 8 bretzel.*





## *cavolini' all'acciuga*

*In un'ampia ciotola mescolate 2 kg di sale grosso con 250 ml di aceto di vino bianco e le foglie di 6 rametti di maggiorana. Pulite 800 g di cavolini di Bruxelles, lavateli e premeteli nel sale aromatico in modo da ricoprirli uniformemente. Disponeteli su una teglia foderata con carta da forno e infornateli 220° per 40 minuti. Intanto, preparate la salsa di acciughe. Potate a bollire 180 ml di latte con 6 spicchi d'aglio e poi proseguite la cottura per 15 minuti a fiamma bassa. Unite 10 filetti di alicie sott'olio e mescolate finché si saranno sciolte. Fuori dal fuoco, frullate il tutto a crema con un frullatore a immersione e incorporate gradualmente 50 g di burro, 2 cucchiaini di olio e 60 ml di aceto di vino bianco. Servite i cavolini di Bruxelles su un letto di sale grosso con la salsa di acciughe a parte. Per 4 persone.*





FISH AND CHIPS  
AL PROFUMO DI SIDRO

*pag. 58*



## TENDENZE CUM GRANO SALIS

### POLLO MARINATO IN CROSTA

FACILE  
PER 4 PERSONE  
PREPARAZIONE 20 MINUTI  
+ IL RIPOSO  
COTTURA 1 ORA E 25 MINUTI  
570 CAL/PORZIONE

**1** pollo pulito di 1,6 kg – 2 kg di sale grosso – 625 ml di aceto balsamico – 90 g di zucchero di canna – 3 albumi – 4 foglie di alloro

**1** Mettete l'aceto, lo zucchero, l'alloro e 1 litro d'acqua in una casseruola capiente e portate a ebollizione a fiamma alta mescolando. Togliete dal fuoco, aggiungete 1 litro di acqua fredda e mescolate.

**2** Immergete completamente il pollo nella miscela con il petto verso il basso. Mettete in frigo e lasciate marinare per 4 ore protetto con pellicola. Sgocciolate il pollo e tamponatelo con carta da cucina.

**3** Amalgamate sale e albumi in un'ampia ciotola. Mettete metà del composto di sale in una teglia non troppo grande, adagiatevi il pollo e ricopritelo con il sale rimasto. Infornate a 180° per 1 ora e 15 minuti. Lasciare riposare per 15 minuti, spaccate la crosta e servite.

### SARDINE AL GRILL

FACILISSIMA  
PER 4 PERSONE  
PREPARAZIONE 10 MINUTI  
COTTURA 20 MINUTI  
490 CAL/PORZIONE

**600 g di sale grosso – 12 sardine pulite – 12 fette di pane – 1 cipolla bianca – 2 cucchiari di sciroppo d'acero – 1 cucchiaino di scorza di limone non trattato grattugiata – 2 cucchiaini di semi di coriandolo – 1 rametto di alloro – 80 ml di aceto di vino rosso – olio extravergine d'oliva – sale in fiocchi – pepe in grani**

**1** Portate a ebollizione l'aceto con lo sciroppo d'acero, la scorza di limone, i semi di coriandolo e l'alloro; spegnete il fuoco. Sbucciate la cipolla e riducetela ad anelli sottili.

**2** Tostate il pane sotto il grill del forno. Distribuite il sale grosso in una teglia da forno. Spennellate

le sardine con olio, adagiatele sul sale e cuocete sotto il grill per 8-10 minuti.

**3** Distribuite le sardine e gli anelli di cipolla sul pane e condite con la miscela al vino, sale in fiocchi e pepe pestato.

### FIORENTINA CON CIPOLLE IN AGRODOLCE

FACILE  
PER 4 PERSONE  
PREPARAZIONE 15 MINUTI  
+ IL RIPOSO  
COTTURA 45 MINUTI  
500 CAL/PORZIONE

**2 fiorentine di 1 kg e 5 cm di spessore – olio extravergine d'oliva – 600 g di sale grosso – sale fino – pepe per le cipolle 600 g di cipolle – 500 ml di aceto di mele – 135 g di zucchero di canna – 60 g di sale fino – 2 cucchiaini di semi di coriandolo – 1 cucchiaino di semi di senape gialla – 3 chiodi di garofano – 2 foglie di alloro**

**1** Preparate le cipolle. Sbucciatele e mettetele in una casseruola di medie dimensioni con 500 ml di acqua e il sale. Portate a ebollizione a fuoco vivo e cuocetele per 10 minuti. Scolatele eliminando l'acqua e mettele al loro posto l'aceto, lo zucchero, i semi di coriandolo, i semi di senape, i chiodi di garofano e le foglie di alloro. Portate a ebollizione a fuoco medio mescolando. Unite di nuovo le cipolle e cuocetele a recipiente coperto per 10 minuti. Distribuitele in barattoli puliti, coprite con il liquido di cottura caldo, richiudete ermeticamente e lasciate raffreddare capovolgendo i vasetti. Mettete in frigo per almeno 2 ore; toglietele dal freddo mezz'ora prima di consumarle.

**2** Massaggiate le fiorentine con un po' d'olio e cospargetele da ambo i lati con il sale grosso, coprite con quello avanzato e mettetle in frigo per 1 ora. Eliminate il sale e lasciate la carne a temperatura ambiente per 30 minuti.

**3** Scaldate un'ampia padella antiaderente a fondo spesso a fiamma viva. Cuocete 1 bistecca 8 minuti per lato (per una cottura al sangue) e 2 minuti sull'osso.

Avvolgetela in un foglio di alluminio e lasciatela riposare per 5 minuti. Conditela con sale fino e pepe e servitela con le cipolle. Mentre la gustate, cuocete la seconda fiorentina.

### FISH AND CHIPS AL PROFUMO DI SIDRO

FACILE  
PER 4 PERSONE  
PREPARAZIONE 30 MINUTI  
COTTURA 25 MINUTI  
630 CAL/PORZIONE

**1 kg di patate – 600 g di filetti di San Pietro (o altro pesce bianco sodo, come merluzzo, nasello, orata o branzino) – olio di semi di arachide – aceto di mele o succo di limone – sale fino – sale in fiocchi per condire per la pastella 75 g di farina 00 + quella per infarinare il pesce – 35 g di amido di mais – 1 albume – 125 ml di birra fredda – 60 ml di sidro di mele – 1 cucchiaino di lievito in polvere per preparazioni salate – sale**

**1** Sbucciate le patate, lavatele, tagliatele a fette di 1,5 cm di spessore e quindi a bastoncini larghi 1 cm. Metteteli in una pentola capiente con abbondante acqua salata, portate a ebollizione e cuoceteli per 2 minuti. Scolateli e fateli asciugare su canovaccio. Riempite con olio una pentola fino a metà, scaldatelo a fiamma medio-alta a 200° e friggetevi i bastoncini di patate, in più riprese, fino a doratura. Scolateli su carta da cucina con un mestolo forato e tenete in caldo; conservate l'olio nella pentola.

**2** Preparate la pastella. Montate l'albume a neve morbida. In una ciotola capiente miscelate la farina, l'amido di mais, il lievito e un cucchiaino di sale. Quindi incorporate l'albume, la birra e il sidro e fate riposare per 5 minuti.

**3** Riscaldare l'olio tenuto da parte. A più riprese, infarinare il pesce, immergetelo nella pastella ricoprendolo bene e friggetelo nell'olio bollente fino a doratura. Prelevatelo con un mestolo forato e scolatelo su carta da cucina. Distribuire i bastoncini di patate e il pesce nei piatti e condite con un po' di sale in fiocchi e poco aceto di mele o succo di limone.



Per scoprire trucchi e segreti della cottura al sale su [salepepe.it](http://salepepe.it) inquadrare il QR Code qui sopra



# il Piemonte in un calice

Una finestra sulla regione dalla straordinaria vocazione enoica: dai vitigni autoctoni alle grandi denominazioni, tutti i vini di Ricossa raccontano territorio, tradizione e convivialità



**T**ra le colline del Monferrato, nel cuore del Piemonte vitivinicolo, Ricossa incarna, da generazioni, quella passione in grado di trasformare le doti enologiche di un territorio in vini di alta qualità. Le origini risalgono alla fine dell'Ottocento, quando Lorenzo Ricossa avviò una distilleria nei pressi di Asti. Questo primo segno di affetto con la sua terra si è trasformato, nel tempo, in uno stimolo speciale alla produzione vinicola, con l'obiettivo di valorizzare e interpretare, in chiave contemporanea, i vitigni autoctoni piemontesi. Oggi Ricossa è una vera finestra sul Piemonte enoico, grazie a una gamma che abbraccia Langhe, Roero e Monferrato. Barbera, Nebbiolo, Dolcetto, Cortese, Arneis e Brachetto si declinano in etichette pensate come territorio liquido, dove la complessità delle denominazioni incontra uno stile accessibile e originale. La collaborazione con piccoli viticoltori rafforza questo legame profondo, fatto di uve coltivate da mani esperte su colline vocate, in vigneti che respirano storia e tradizioni. Etichetta davvero originale, l'Acqui Docg Sei Anime, rosato fermo da uve Brachetto, reca con sé leggerezza e identità nel calice: fresco, sapido, quasi sbarazzino, è una proposta accattivante per l'aperitivo o in abbinamento a preparazioni delicate.

Tra le punte di diamante dell'offerta spicca il Noceto Nizza Docg, massima espressione della Barbera nel suo territorio d'elezione, affinato per 18 mesi di cui 6 in legno. È un rosso che conquista con note balsamiche al naso, per poi aprirsi a sensazioni di frutti rossi, vaniglia, liquirizia e cacao. La struttura e la morbidezza lo rendono ideale con i grandi piatti piemontesi come arrostiti, paste ripiene e carni brasate.

Infine, la Barbera Piemonte Doc Appassimento ha reso Ricossa pioniera nella regione. Le uve vengono lasciate ad asciugare per settimane prima della vinificazione, concentrando aromi e struttura. Ne nasce un rosso intenso e avvolgente, dai profumi di frutti di bosco, violetta, fichi e mandorle, capace di regalare al palato morbidezza e profondità. Un vino che trova la sua dimensione di abbinamento con la selvaggina, i piatti ricchi della tradizione piemontese come i ragù e gli arrostiti, ma anche dei formaggi stagionati. Quando l'autunno avvolge le vigne, i vini Ricossa trovano la loro stagione naturale. Non semplici bottiglie, ma un'esperienza di territorio fatta di agricoltura, persone e identità. In ogni sorso si percepisce il Piemonte autentico che, oggi come in passato, rappresenta la storia del vino italiano di pregio. Ogni calice è un omaggio a questa tradizione che continua a rinnovarsi.







# Olive

## ECCELLENZA DA TAVOLA

GRANDI E PICCOLE, VERDI E NERE, SONO PERLE POLPOSE DAL GUSTO SAPIDO. DELIZIOSE GUSTATE DA SOLE, IN CUCINA DIVENTANO UN PREZIOSO INGREDIENTE AROMATICO

foto di Laura Spinelli, ricette di Claudia Compagni

**I** preziosi frutti dell'olivo, amati e venerati fin dall'antichità, sono presenti in tutto il bacino del Mediterraneo, diffusi in terroir particolarmente vocati di Grecia, Spagna e Italia. Difficile resistere alla loro polpa succulenta, che stuzzica palato e olfatto con quei sentori erbacei e fruttati che si ritrovano negli oli di qualità superiore. Al gusto spiccato delle olive d'eccellenza si unisce una grande versatilità: primeggiano come spuntino sfizioso, sono ineguagliabili come accompagnamento di aperitivi e cocktail e danno un tocco speciale a molti piatti della cucina mediterranea di tradizione come d'avanguardia.

### Metodi antichi, tecnologie moderne

L'oliva da tavola si gusta e si assapora come l'olio o il vino, in un'analisi sensoriale per riconoscerne sapore, croccantezza, amaro. Ai fini del suo gusto e dell'aspetto sono importanti sia la cultivar alla quale appartiene – a seconda della varietà esibisce dimensioni, forma, quantità di polpa e consistenza diverse – sia la cura posta nella coltivazione e nelle tecniche di lavorazione e conservazione, che oggi sono spesso un'attenta evoluzione di quelle più antiche e radicate nelle tradizioni locali.

### Autenticità identitaria

Nei Paesi del Mediterraneo più vocati sono numerose le varietà premium di olive da tavola, andando da quelle appena raccolte *segue >*



CARAMELLE CROCCANTI  
CON QUARTIROLO,  
HALKIDIKI E MANDORLE

*pag. 64*



## TARTE DI PORRI E HOJIBLANCA NERE CON MELAGRANA

MEDIA

PER 4 PERSONE

PREPARAZIONE 30 MINUTI + IL RIPOSO

COTTURA 1 ORA E 10 MINUTI

690 CAL/PORZIONE

**200 g di farina 00 – 3 porri medi – 100 g di olive Hojiblanca nere denocciolate Fattoria dei Sapori – 1 cucchiaino raso di coriandolo in polvere – 1,5 dl di panna fresca – 3 uova – 50 g di parmigiano reggiano Dop grattugiato – 1 cucchiaino colmo di chicchi di melagrana – 110 g di burro – olio extravergine d'oliva – sale – pepe nero**

**1** Riunite nel mixer la farina con poco sale e 90 g di burro freddo a dadini, frullate fino a ottenere un composto a briciole; unite un uovo e frullate nuovamente finché l'impasto formerà una palla. Datele forma di panetto rettangolare; avvolgetelo in un foglio di pellicola per alimenti e lasciate riposare per almeno 30 minuti in frigorifero.

**2** Pulite i porri, eliminate la radice e la parte verde fibrosa delle foglie, tagliateli a metà nel senso della lunghezza, lavateli e sgocciolateli. Sciogliete il burro rimasto in una grossa padella con 2 cucchiaini di olio, il coriandolo e i porri, appoggiandoli sulla parte tagliata e cuocete su fiamma vivace per 5 minuti. Unite 1 dl di acqua bollente e poco sale, coprite la padella e cuocete su fiamma bassa per 20 minuti. Levate il coperchio, lasciate evaporare l'eventuale liquido rimasto e fate raffreddare.

**3** Stendete la pasta in una sfoglia rettangolare dello spessore di 2 mm e trasferitela in uno stampo da crostata rettangolare di 18x28 cm, rivestito di carta da forno. Bucherellate la sfoglia con i rebbi della forchetta ed eliminate la pasta in eccesso ai bordi.

**4** Sbattete le uova rimaste con la panna, un pizzico di sale, una macinata di pepe e il parmigiano reggiano. Versate il composto nel guscio di pasta, unite i porri alternandoli alle olive e cuocete in forno già caldo a 160° per 45 minuti. Fate intiepidire la tarte e servitela cosparsa con i chicchi di melagrana.



dall'albero in estate inoltrata, acerbe e verdi, passando attraverso infinite sfumature violacee (cangianti) per arrivare a quelle nere, colte d'inverno a maturazione completa. Dalla raccolta alla selezione, fino alla lavorazione delle olive, ogni fase del processo è caratterizzata dalla volontà di preservare l'autenticità e l'integrità dei frutti, scelti e trattati con cura, per farne una vera e propria eccellenza gourmet, a tavola come in cucina.

### Grecia generosa: le Halkidiki

Dalla terra degli Elleni arriva una delle varietà locali da tavola più pregiate, la Halkidiki, oliva verde gigante tipica della Penisola Calcidica. Gli

uliveti di questa terra bagnata dal Mare Egeo, baciata dal sole e carezzata dalla brezza marina mediterranea, regalano infatti frutti dal sapore morbido che viene sapientemente bilanciato da una leggera nota di acidità e un accenno di pepato. Di colore verde chiaro brillante, dimensioni grandi e forma allungata, le Halkidiki hanno polpa carnosa, consistente e croccante. Olive dalla personalità unica, si gustano denocciolate, da sole come spuntino gourmet o in accompagnamento a un tagliere di formaggi, grazie a una affinità naturale con i latticini che ritroviamo anche nelle Caramelle croccanti con olive, mandorle e quartiolo in queste pagine.





## TORTIGLIONI CON TAGGIASCHE, PATATE DOLCI E SEDANO

FACILE  
PER 4 PERSONE  
PREPARAZIONE 20 MINUTI  
COTTURA 40 MINUTI  
470 CAL/PORZIONE

**320 g di tortiglioni – 200 g di patate americane dolci  
– 2 scalogni – 1 cuore di sedano verde con le foglie – 80 g  
di olive Taggiasche denocciolate Fattoria dei Sapori  
– 1 limone non trattato – 2-3 rametti di prezzemolo – olio  
extravergine d'oliva – pepe nero – sale**

**1** Sbucciate e tritate finemente gli scalogni; sbucciate anche le patate, lavatele e tagliatele a cubetti. Tenete da parte le foglioline di sedano e tritate finemente le coste. Scaldate 3 cucchiaini di olio in una padella grande, unite gli scalogni e lasciateli stufare dolcemente per 2-3 minuti. Aggiungete il sedano tritato, le patate dolci e un pizzico di sale, versate 1,5 dl di acqua calda e coprite; cuocete per 10 minuti. Levate il coperchio e proseguite la cottura su fiamma media fino a quando inizieranno a dorare. Unite le olive e la scorza di mezzo limone grattugiata, spegnete e tenete in caldo.

**2** Frullate le foglie di sedano con 3 cucchiaini di olio e un pizzico di sale. Cuocete la pasta in acqua bollente salata; unite un mestolino dell'acqua di cottura al condimento e riaccendete il fuoco sotto il recipiente. Scolate la pasta, conditela con il pesto di sedano, versatela nel tegame con patate e olive e fate insaporire per 1 minuto. Completate con le foglie di prezzemolo, una macinata di pepe e servite.

***Le migliori varietà di oliva, autentica icona delle cucine del bacino del Mediterraneo, sono coltivate in particolari aree di Grecia, Spagna e Italia***

### **Spagna, tradizione e modernità: le Hojiblanca**

Dalla lussureggiante campagna iberica arriva la varietà Hojiblanca: olive tondeggianti, di grandi dimensioni e leggermente allungate all'estremità, con polpa soda, consistente e sapore delicato.

Irresistibili da sole, le Hojiblanca verdi denocciolate sono molto versatili, rivelandosi anche ingrediente sfizioso di piatti complessi o semplici come il nostro Merluzzo con zucca, olive e semi. Le olive Hojiblanca nere giganti sono il prodotto di olivi andalusi millenari, coltivati con cura e passione da generazioni dedite all'olivicoltura. Oggi, le moderne tec-

nologie si uniscono alla tradizione nel rispetto della natura: dopo un'accurata selezione sono trattate seguendo un metodo di lavorazione secolare per eliminare il sapore amaro del frutto fresco.

Grandi e carnose, le olive sono conservate in contenitori di latta per garantirne freschezza e qualità: in versione denocciolata, queste olive nere di taglia grande si prestano bene ad arricchire piatti freddi a base di carne o pesce e danno un tocco in più a insalate, primi piatti e torte salate, come la Tarte di porri e olive con melagrana che proponiamo in queste pagine.

*segue >*





### Italia, con le straordinarie Taggiasche

Considerate tra le migliori olive da tavola (e anche da olio), le olive della varietà Taggiasca sono una tra le eccellenze nostrane più preziose, con area di diffusione nella sola regione Liguria.

Prodotto di un'affascinante fusione di antiche tecniche artigianali e rispetto per l'ambiente, con frutti di piccole dimensioni, le olive Taggiasche, conservate immerse in olio extravergine di oliva, offrono polpa dalla dolcezza superiore, sapore delicato e un lieve retrogusto amarognolo che le rendono inconfondibili.

Ideali per aggiungere profondità e carattere a molti piatti, in particolare arricchiscono di sapore primi come i Tortiglioni con olive, patate dolci e sedano che proponiamo in questo servizio. Ogni varietà porta con sé e nei piatti aromi e caratteristiche del proprio terroir.

## MERLUZZO CON ZUCCA, HOJIBLANCA VERDI E SEMI

FACILE  
PER 4 PERSONE  
PREPARAZIONE 20 MINUTI  
COTTURA 50 MINUTI  
230 CAL/PORZIONE

**600 g di filetti di merluzzo – 600 g di zucca Hokkaido – 100 g di olive Hojiblanca verdi denocciolate Fattoria dei Sapori – 1 spicchio d'aglio – 2 rametti di rosmarino – 4 foglie di salvia – 2 rametti di timo – 1 dl di vino bianco secco – 15 g di semi misti, tostati – olio extravergine d'oliva – peperoncino piccante in polvere – sale**

**1** Tagliate la zucca, lavata e asciugata, a metà, eliminate semi e filamenti e riducetela a spicchietti. Trasferitela in una teglia con carta da forno, unite un pizzico di sale, 3 cucchiaini di olio, l'aglio sbucciato, il rosmarino sfogliato, la salvia a pezzetti e i rametti di timo; coprite la teglia con un foglio di alluminio e cuocete in forno già caldo a 220° per 30 minuti. Scoprite e cuocete per altri 10 minuti.

**2** Abbassate la temperatura a 180°, unite alla zucca i filetti di merluzzo insaporiti con un pizzico di peperoncino e di sale, versate il vino e cospargete con i semi. Proseguite la cottura per 10 minuti, unite le olive e cuocete per altri 10. Sfornate e servite.



## CARAMELLE CROCCANTI CON QUARTIROLO, HALKIDIKI E MANDORLE

FACILE  
PER 4 PERSONE  
PREPARAZIONE 15 MINUTI  
COTTURA 10 MINUTI  
170 CAL/PORZIONE

**16 olive verdi Halkidiki denocciolate Fattoria dei Sapori – 4 fogli di pasta fillo – 50 g di quartirolo – 10 g di erba cipollina – 8 mandorle tostate – olio extravergine d'oliva – sale – pepe nero**

**1** Con un mixer a immersione, frullate il formaggio a dadini con 2 cucchiaini di olio, 1 pizzico di sale e 1 macinata di pepe, fino a ottenere un composto cremoso. Aggiungete l'erba cipollina tagliuzzata e trasferite il composto in una tasca da pasticceria.

**2** Tagliatene la punta e farcite le olive; tagliate a metà le mandorle per la lunghezza, inseritele nelle olive. Stendete un foglio di pasta fillo su carta da forno, ungetelo con poco olio; sovrapponetevi un altro foglio. Ripetete i passaggi con i fogli rimasti.

**3** Tagliate a metà i fogli di fillo sovrapposti, e ogni metà in 8 rettangoli; disponete un'oliva farcita sul lato corto dei rettangoli, avvolgetela nella pasta e pizzicate i bordi ai lati in modo da avere una caramella. Ripetete fino a esaurire gli ingredienti. Trasferite le caramelle spennellate d'olio in una teglia con carta da forno e fate dorare in forno caldo a 180° per 10 minuti. Lasciatele intiepidire e servite.



# in edicola

il meglio di  
**sale & pepe**

SALEPEPE.IT  
OTTOBRE/NOVEMBRE 2025 - € 2,90

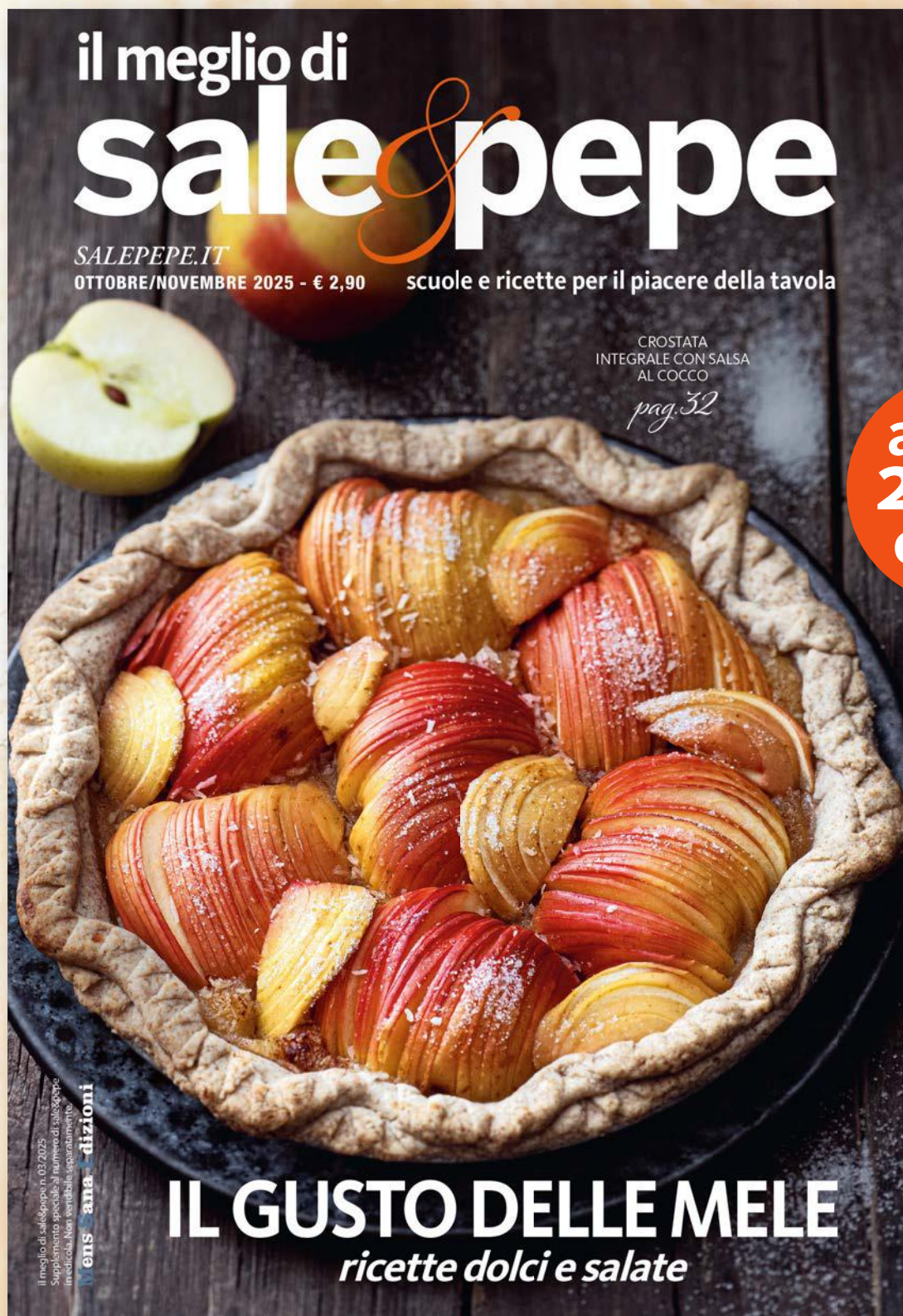
scuole e ricette per il piacere della tavola

CROSTATA  
INTEGRALE CON SALSA  
AL COCCO  
*pag. 32*

**IL GUSTO DELLE MELE**  
*ricette dolci e salate*

Il meglio di sale & pepe n. 03/2025  
Supplemento speciale al numero di sale & pepe  
inedicola. Non vendibile separatamente.

**Mens sana - dizioni**



a soli  
**2,90**  
euro

**Mens Sana Edizioni**





**FATTORIA  
dei SAPORI**  
NATURA A REGOLA D'ARTE

by  
*Diego Cusano*  
FANTASY RESEARCHER



*Scopri di più!*

**PARTECIPA AL CONCORSO**  
**il Gusto  
che unisce!**  
**PROVA A**  
**VINCERE**  
**OGNI GIORNO**

ACQUISTANDO **1 PRODOTTO**  
FATTORIA DEI SAPORI

**BUONO SPESA**  
**60€**

**UN BUONO  
SPESA\***  
**OGNI GIORNO**

**UN iPhone  
16 PRO**  
**OGNI MESE**



SCOPRI DI PIÙ [WWW.ILGUSTOCHEUNISCE.IT](http://WWW.ILGUSTOCHEUNISCE.IT)

Concorso "IL GUSTO CHE UNISCE" valido dal 01/10/25 al 31/12/25 (Instant win attivo dalle ore 15:00 del 1/10 alle ore 23:59 del 31/12/25). Montepremi € 9.627,00. Estrazione delle riserve entro il 31/03/26. Conserva il documento d'acquisto. Regolamento completo disponibile su [www.ilgustocheunisce.it](http://www.ilgustocheunisce.it) | \* il premio consiste in buoni spesa per un valore complessivo di € 60.



# I pasticciieri venuti dai Grigioni



UNA STORIA DI MIGRAZIONE AL CONTRARIO, PARTITA NELL'OTTOCENTO, QUANDO ERANO GLI SVIZZERI A CERCARE LAVORO IN ITALIA. CON SORPRENDENTI, DOLCISSIMI RISULTATI

di Laura Maragliano, ritratto di Gian Marco Folcolini

Nel 1973 Nino Manfredi usciva nelle sale cinematografiche con *Pane e cioccolata*, un film che parlava dell'emigrazione italiana in Svizzera alternando al dramma un po' di scanzonato umorismo. In realtà evidenziava un grosso fenomeno che, dalla fine dell'Ottocento sino oltre i nostri anni '60, ha coinvolto ben 5 milioni di italiani. La pellicola si è aggiudicata vari premi ed è stata inserita nell'elenco dei 100 film italiani da salvare. Con questo imponente flusso migratorio fa sorridere parlare di un'emigrazione al contrario: dalla Svizzera all'Italia. Certo, molto più piccola, ma ha lasciato il segno. Da molte vallate del Cantone dei Grigioni si spostarono già dal Medioevo uomini e donne per offrire manodopera nelle città del Nord Italia. Il flusso aumentò all'inizio del '600, in seguito a un accordo tra la Repubblica di Venezia e il Cantone: la Serenissima poteva far transitare sui valichi le merci dirette al Nord Europa e i grigionesi potevano trovare sbocchi lavorativi nella città lagunare. Approdarono a Venezia molti giovani che impararono un mestiere in panetteria e pasticceria: zuccherieri, confettieri, caffettieri, cioccolatai, mescitori di vini e liquori, ma anche fabbricanti di limonate, orzate... Tra il Sei e il Settecento, su 42 pasticcerie e caffè cittadini ben 38 erano in mani svizzere e nel 1725 oltre 100 locali veneziani erano gestiti dai grigionesi. Ma, come spesso

accade sullo scacchiere politico, le alleanze cambiano e un trattato tra gli svizzeri e gli austriaci del 1766 penalizzò Venezia, che revocò i privilegi commerciali ed espulse i grigionesi. Le competenze acquisite e la fama di esperti del dolce, favorirono i pasticciieri grigionesi che portarono le loro conoscenze in Spagna, Russia, Inghilterra, Francia, Olanda, Belgio e Italia. Si formò presto una fitta rete di locali che in Italia si riconoscono ancora per l'insegna "Pasticceria svizzera". Una mostra su questo fenomeno, organizzata nel 2009 al Johann Jacobs Museum di Zurigo, svelava come al momento dell'esposizione, fossero stati trovati 9917 pasticciieri grigionesi in 1054 località europee, ma le ricerche erano tutt'altro che concluse. Oggi qualche goloso potrebbe intraprendere un bel giro d'Italia zigzagando da Nord a Sud per scoprire, per esempio, che a Livorno è nata la prima pasticceria di Luigi Caflisch, uno dei più famosi pasticciieri svizzeri in Italia. Da Livorno, dove imparò il mestiere e aprì il primo locale, Luigi lasciò il segno a Civitavecchia, Roma e Napoli: qui, nel 1825, aprì il Caffè Caflisch che entrò nella storia della città (ai suoi tavolini si decidevano accordi politici). Dopo Napoli approdò a Palermo e a Catania, ed è proprio nel capoluogo siciliano che incontra un altro grigione, Alessandro Caveziel e gli insegna il mestiere. Ad entrambi si deve la nascita della pasticceria siciliana moderna con l'introduzione di nuove tecniche e l'uso di burro, panna e creme. Nel 1914 Caveziel apre il suo locale a Catania: un luogo magico dove assaporare gelati, sorbetti, paste e pizzette. Ai suoi tavolini si fermano Ercole segue >



# storie di cucina

INCONTRI CON BORGHI, PERSONE, TRADIZIONI

## TORTA HELVETIA

MEDIA  
PER 6-8 PERSONE  
PREPARAZIONE 1 ORA  
COTTURA 20 MINUTI

**per le basi** 500 g di farina  
di mandorle – 500 g di zucchero  
a velo – 8 albumi – sale  
**per lo zabaione** 2 tuorli – 10 g  
di zucchero – 8 cucchiaini di rum  
**per la crema al cacao** 200 g  
di burro morbido – 200 g di  
zucchero a velo – 3 cucchiaini  
di cacao amaro – mandorle  
a lamelle per guarnire

**1** Prepare le basi. Disegnate tre cerchi di 20 cm di diametro su altrettanti fogli di carta da forno e girateli dalla parte pulita. Montate a neve fermissima gli albumi con 1 pizzico di sale. Mescolando delicatamente con una spatola incorporate prima lo zucchero a velo setacciato e poi la farina di mandorle. Versate 1/3 del composto in una tasca da pasticciere con bocchetta liscia e coprite un cerchio, iniziando dal centro, con un movimento a spirale. Ripetete l'operazione altre 2 volte per ottenere 3 dischi. Trasferiteli su una placca e infornateli a 180° per 12-15 minuti, fino a doratura.

**2** Prepare lo zabaione. Versate i tuorli e lo zucchero in una ciotola resistente al calore. Montateli a lungo con le fruste elettriche perché siano spumosi e poi incorporate il rum a filo. Mettete la ciotola su un bagnomaria a fuoco medio-basso e continuate a montare per 7-8 minuti finché lo zabaione sarà denso.  
**3** Prepare la crema al cacao e assemblate il dolce. Con le fruste elettriche montate il burro incorporando via via lo zucchero setacciato con il cacao. Spalmate 1 disco di pasta con 2/3 della crema al cacao, unite un altro disco di pasta e copritelo con lo zabaione, infine aggiungete il disco rimasto. Spatolate la crema al cacao restante sul bordo della torta e fatevi aderire le mandorle.



### Il cuore dolce della tradizione

La torta Helvetia è stata creata da Antonio Putscher, un pasticciere che dai Grigioni approdò a Mantova con famiglia e lavoratori nella seconda metà del Settecento. Si tratta di un dolce godurioso che porta con sé una lunga storia ed è interprete di felici contaminazioni gastronomiche.

Patti e Giovanni Verga. Il figlio Luca è considerato il padre del gelato artigianale e nel cuore dei catanesi è ben impressa la bontà della torta Savoia, della Foresta Nera e della sublime cassata. Nell'Ottocento a Genova si contano ben 12 pasticcerie svizzere, tra queste quella dei fratelli Klainguti, famosi per la torta Engadina, la Zena e la brioche Falstaff, creata per Giuseppe Verdi. Da Genova il viaggio prosegue verso Chiavari, Sarzana, La Spezia, Pontremoli, Aulla, Massa Carrara, Borgotaro, Casalmaggiore, Perugia, Roma e persino Cagliari. Il cuore lombardo della pasticceria elvetica è invece Mantova dove, dal 1798, si stabilirono i Putscher,

già abili pasticciere che arrivarono dai Grigioni. Ad Antonio Putscher si deve la creazione di due ricette straordinarie legate alla tradizione della città: l'Anello del Monaco, ancora oggi il panettone dei mantovani, e la Torta Helvetia, un capolavoro di inizio Ottocento, nato dall'unione di tecnica pasticceria e prodotti locali, per dare vita a tre dischi friabili farciti con crema al burro e zabaione. Molte di queste pasticcerie oggi non esistono più o sono gestite da nuovi proprietari. Dell'immigrazione ottocentesca rimane un'eredità fatta di tecnica e di un repertorio di dolci che hanno fatto grande la pasticceria italiana.



# Buona per davvero.

Un gusto di cui ti puoi fidare,  
anche ad occhi chiusi.

È NELLA NOSTRA NATURA.  
[www.brimi.it](http://www.brimi.it)



## Mozzarelle Brimi.

Le nostre mozzarelle nascono esclusivamente da latte di montagna selezionato, lavorato con maestria in Südtirol per offrirti una consistenza morbida e un sapore puro, come vuole la tradizione.

**100%**  
latte di  
montagna





TEMA DEL MESE

# COMFORT

Brocca e padelle Etsy,  
mestolo Riess,  
canovaccio Zoco Home.  
Indirizzi  
a pagina 130



# FOOD



SONO I CIBI CHE  
CONSOLANO, DANNO  
PIACERE E CI RIPORTANO  
A RICORDI FELICI.  
TUTTO GRAZIE  
A UN MECCANISMO  
CHE LEGA  
IL CORPO E LA MENTE

a cura di Cristiana Cassé, testi di Martina Liverani,  
ricette di Alessandra Avallone,  
foto di Francesca Moscheni, styling  
di Francesca Salvemini



Ognuno di noi ha quel preciso piatto, inconfondibile e insostituibile, quell'aroma confortante capace in un istante di riportarci indietro, dentro la nostra storia, a un momento felice.

Perché il comfort food è, prima di tutto, autobiografia culinaria: un racconto personale fatto di sapore e ricordi. È l'alimento a cui affidiamo un sentimento, la memoria di chi siamo, la capacità di consolarci o di condurci in un posto sicuro, bello, accogliente, comodo. È il nostro rifugio, una tana saporita. In un mondo incerto e rumoroso, quando l'inquietudine o l'ansia prendono il sopravvento, quel cibo resta l'antidoto infallibile, il nostro gesto più autentico di cura. Una spa per l'anima. Per alcuni è una tazza di brodo caldo, per altri il pollo fritto, gli gnocchi al pomodoro o il riso e latte. Ma la lista è lunga quanti sono gli esseri umani, perché ognuno ha il proprio. Non è una questione di particolari caratteristiche gastronomiche, ma del legame che si crea tra un piatto e un momento della vita associato a sicurezza, protezione e affetto. Non è quindi il cibo in sé ad avere questo potere, ma le emozioni che evoca dentro di noi grazie a un'associazione inconscia con ricordi buoni vissuti da piccoli. Si tratta di un meccanismo naturale, una sorta di strategia di autoconforto che ci permette di attingere a risorse profonde per affrontare lo stress quotidiano. La food writer americana Mary Frances Kennedy Fisher (1908-1992) scriveva che i nostri tre bisogni fondamentali di cibo, amore e sicurezza, sono così mescolati e intrecciati che non si può pensare a uno senza gli altri. E il comfort food agisce proprio in questo modo, avendo a che fare sia con l'aspetto materico che con quello emozionale.

### La genesi e l'evoluzione

La parola "comfort food" è stata usata per la prima volta alla fine degli anni Sessanta, quando probabilmente lo stress e il logorio della vita moderna spronavano alla ricerca di consolazione nel cibo. I bisogni emotivi evolvono e cambiano con le generazioni e la storia, e i piatti consolatori sono lo specchio dei tempi. Ogni cultura possiede le proprie icone del comfort e con la globalizzazione e la diffusione del fast food, il concetto si è ulteriormente

ampliato includendo preparazioni internazionali, contaminazioni fusion e reinterpretazioni moderne: dal *pho* asiatico (una zuppa) alla pasta italiana, dal purè ai cookies, dai maccheroni all'hamburger, dagli *onigiri* (polpette di riso giapponesi) al formaggio. Oggi il comfort food risente anche delle mode e delle nuove scelte alimentari. Accanto alle versioni vegetali e salutari, convivono varianti gourmet e ricette innovative, fino alle tendenze del fatto in casa, come la preparazione di pane e pasta. Il comfort, infatti, non è solo nel mangiare, ma anche nel fare: cucinare può diventare un gesto di benessere, un'attività antistress e una forma di meditazione.

### Attimi di gloria

Allo stesso modo, comfort significa anche soltanto prendersi il tempo di preparare e curare una tavola accogliente. È un modo per creare un'atmosfera di attenzione e piacere che amplifica l'esperienza del pasto. Un altro aspetto curioso riguarda la modalità con cui si consuma questo tipo di cibo: il comfort food si mangia spesso in una ciotola, in una tazza, in un piatto fondo o direttamente con le mani. Raramente si usa il coltello e, anche se presente per regole di *bon ton*, si finisce per non usarlo. Si tratta di un mangiare semplice, immediato, che invita al contatto fisico: abbracciare una tazza, stringerla al petto o afferrare una ciotola diventa parte stessa del gesto di consolazione. Non a caso, in testa alla classifica c'è forse il brodo, da sorseggiare possibilmente avvolti in una copertina. Ma ognuno ha il proprio "cibo copertina", diverso da quello degli altri e capace di soddisfare l'identico bisogno di affetto e sicurezza che ci accomuna tutti.





Piatto  
e sottopiatto Zoco  
Home, forchetta  
Cup&Co, tessuto  
Hammeley.  
Nella pagina  
accanto,  
canovaccio  
Asnaghi.  
Indirizzi  
a pagina 130

SPAGHETTI RISOTTATI  
ALLA ZUCCA CON CREMA  
DI NOCCIOLE

*pag. 80*





A close-up photograph of a person's hands holding a half of a pizza. The person is wearing a brown corduroy shirt and a brown burlap glove on their right hand. The pizza is topped with green broccoli florets, brown sausage pieces, and white cheese shavings. The crust is golden brown and slightly charred. The background is a wooden surface.

PIZZA ROSSA CON CREMA  
DI PECORINO, BROCCOLI  
E SALSICCIA

*pag. 76*





CRÊPES DI PATATE CON UOVA,  
PROSCIUTTO E FORMAGGIO

*pag. 76*

Piatto e posate  
Cup&Co, tegame  
Tognana.  
Nella pagina  
accanto, canovaccio  
Zoco Home,  
camicia OVS.  
Indirizzi  
a pagina 130







## Consolazioni ed eccessi

LA PSICOTERAPEUTA PAOLA BIANCHI, CHE SI OCCUPA DI DISTURBI DELL'ALIMENTAZIONE, CI PARLA DEGLI "INGANNI" IN CUI IL COMFORT FOOD PUÒ FARCI CADERE.

### PERCHÉ CERTI PIATTI VENGONO PERCEPITI COME CONFORTANTI?

DAL PUNTO DI VISTA BIOLOGICO, ALCUNI ALIMENTI (SOPRATTUTTO CARBOIDRATI E GRASSI), IN PARTICOLARE SE MORBIDI E CALDI, STIMOLANO LA DOPAMINA, UN NEUROTRASMETTITORE LEGATO AL PIACERE.

### PER QUESTO LI SCEGLIAMO QUANDO SIAMO STRESSATI?

SPESSO I MOMENTI DI FATICA MENTALE E FRUSTRAZIONE VENGONO AFFRONTATI ATTRAVERSO LA "FAME EMOTIVA": MA QUANDO LO STRESS È ECCESSIVO, IL SISTEMA NERVOSO REGISTRA UNA MINACCIA ALLA SOPRAVVIVENZA E ATTIVA UNA MODALITÀ DI "ACCUMULO ENERGETICO", NEGATIVO PER LA SALUTE.

### POSSONO INCIDERE SULL'UMORE IN MODO SANO? CERTO!

SE UTILIZZATI PER COCCOLARCI CON UN RICORDO O PER REGALARCI UN MOMENTO DI COMFORT, MA NON SE DIVENTANO L'UNICO MODO PER PROCURARSELO.

### CI CONSIGLIA UNA LETTURA? A CENA

CON LO PSICOLOGO DI ANNA GREEN. M.L.

## PIZZA ROSSA CON CREMA DI PECORINO, BROCCOLI E SALSICCIA

MEDIA  
PER 4 PERSONE  
PREPARAZIONE 40 MINUTI + IL RIPOSO  
COTTURA 15 MINUTI  
990 CAL/PORZIONE

per la pasta 750 g di farina 0 + quella per il piano  
– 5 g di lievito di birra fresco – olio extravergine d'oliva – 20 g di sale

per la farcitura 250 g di broccoli puliti – 200 g di salsiccia a nastro – 200 g di passata di pomodoro – 1 dl di panna fresca – 10 g di pecorino grattugiato – sale – pepe

**1** Stemperate il lievito in poca acqua presa da un totale di 525 ml, quindi unite la restante. Disponete la farina a fontana in un'ampia ciotola, versate al centro l'acqua con il lievito e distribuite il sale sui bordi. Con un cucchiaino miscelate liquido e farina, coprite l'impasto e lasciatelo riposare per 30 minuti. Sempre nella ciotola, tirate la pasta ai lati, ripiegate verso il centro, coprite e fate riposare per altri 30 minuti. Ripetete l'operazione altre 2 volte. Formate un panetto, oliatelo, mettetelo in un ampio contenitore con il coperchio e passate in frigo per 14 ore circa.

**2** Dividete l'impasto in 4 parti uguali, formate altrettante palline e lasciate lievitare sul piano di lavoro coperte con un panno umido per 2-3 ore. Stendetele con le mani sul piano di lavoro infarinato dal centro verso l'esterno lasciando un bordo consistente.

**3** Trasferite le basi in teglie singole ben oliate. Farcitele con la passata di pomodoro, salatela poco e infornate a 250° per 7 minuti. Nel frattempo, mescolate il pecorino con la panna. Spellate la salsiccia, riducetela a tocchetti e rosolateli in padella senza grassi fino a doratura. Condite le pizze con la crema di pecorino, la salsiccia e i broccoli divisi in cimette e proseguite la cottura per 2 minuti. Pepate e servite.

## CRÊPES DI PATATE CON UOVA, PROSCIUTTO E FORMAGGIO

FACILE  
PER 4 PERSONE  
PREPARAZIONE 25 MINUTI  
COTTURA 45 MINUTI  
470 CAL/PORZIONE

**4 patate medie** – **4 uova** – **12 fettine di caciotta** – **8 fettine di prosciutto cotto** – **erba cipollina** – **20 g di burro** – **olio extravergine d'oliva** – **sale** – **pepe**

**1** Sbucciate le patate, lavatele, grattugiatele con la grattugia a fori grossi e sciacquatele sotto acqua corrente per eliminare l'amido. Scolatele e asciugatele con un telo.

**2** In una padella di 16 cm di diametro fate sciogliere 1/4 del burro con un filo d'olio, allargate sul fondo 1/4 delle patate e cuocetele per 4-5 minuti schiacciandole con una spatola; salate e pepate. Girate la crêpe aiutandovi con un coperchio e cuocetela per 2 minuti sull'altro lato.  
**3** Rompete un uovo sulla superficie, strapazzatelo con una forchetta e cuocete a recipiente coperto per 2 minuti a fiamma medio-bassa. Coprite con 3 fettine di caciotta, 2 di prosciutto e un po' di erba cipollina tagliuzzata. Chiudete la crêpe a mezzaluna e proseguite la cottura girandola sui due lati con una spatola finché il formaggio inizierà a fondere. Tenete in caldo mentre preparate altre 3 crêpes e servite con ancora un po' di erba cipollina spezzettata.

## POLLO FRITTO IN AGRODOLCE ALLA COREANA

FACILE  
PER 4 PERSONE  
PREPARAZIONE 20 MINUTI  
COTTURA 30 MINUTI  
860 CAL/PORZIONE

**1 kg di cosce di pollo disossate e spellate** – **170 ml di sciroppo di agave** – **100 g di fecola di patate** – **3 cm di zenzero** – **2 cucchiaini di arachidi salate** – **3 spicchi d'aglio** – **2 peperoncini secchi** – **1 cucchiaino di senape** – **1 cucchiaino di semi di sesamo bianco** – **0,5 dl di salsa di soia** – **2 cucchiaini di aceto di mele** – **1 litro di olio di semi di arachide** – **olio extravergine d'oliva** – **sale** – **pepe** – **foglie tenere di prezzemolo per guarnire**

**1** Tagliate le cosce a tocchetti, salatele, pepatele e passatele nella fecola. Scaldate l'olio di semi in un wok e friggetevi il pollo, metà per volta, fino a doratura. Prelevatelo con un mestolo forato e lasciatelo raffreddare in uno scolapasta (conservate l'olio nel wok).

**2** Tritate i peperoncini e l'aglio sbucciato. Sbucciate lo zenzero con un pelapatate e grattugiatelo. Scaldate 2 cucchiaini di extravergine in una casseruola bassa, unite il peperoncino, l'aglio e lo zenzero e cuocete per 2 minuti a fuoco lento. Alzate la fiamma, sfumate con l'aceto e poi aggiungete lo sciroppo di agave, la senape e la salsa di soia. Mescolate per 2-3 minuti portando a ebollizione la salsa; appena si addensa, spegnete il fuoco e lasciate intiepidire.

**3** Riscaldate l'olio nel wok e friggetevi di nuovo il pollo, metà per volta, per 4-5 minuti. Sgocciolatelo con un mestolo forato, disponetelo un piatto da portata, irroratelo con la salsa preparata, mescolate e completate con le arachidi spezzettate e i semi di sesamo. Guarnite con il prezzemolo lavato.





Piatto e ciotola  
Zoco Home,  
posate Cup&Co.  
Indirizzi  
a pagina 130

POLLO FRITTO IN AGRODOLCE  
ALLA COREANA





CREMA DI VERDURE  
ARROSTO

*pag. 80*







BUDINO AL CIOCCOLATO  
AMARO CON PANNA  
E MARMELLATA DI ARANCIA

*pag. 80*

Piatto e ciotola  
Cup&Co, vassoio  
Francesca Reitano  
Ceramica.  
Nella pagina  
accanto, piatto  
Francesca Reitano  
Ceramica, tessuto  
Hammeley.  
Indirizzi  
a pagina 130





## I primati generazionali

DIMMI QUAL È IL TUO CIBO PREFERITO E TI DIRÒ QUANDO SEI NATO. OGNI GENERAZIONE HA IL SUO COMFORT FOOD, E ANCHE SE OGNUNO CUSTODISCE PIATTI DIVERSI NEL PROPRIO BAGAGLIO EMOTIVO, A INFLUENZARE I SAPORI CHE CI FANNO SENTIRE AL SICURO SONO IL TEMPO IN CUI SIAMO CRESCIUTI, LE MODE CULINARIE, LA PUBBLICITÀ CHE ISPIRAVA CHI CUCINAVA PER NOI.

## SAPORI DI CASA (O QUASI) PER GLI ADULTI

CHI È NATO NEGLI ANNI SETTANTA TROVA CONFORTO IN PIATTI SEMPLICI E FAMILIARI: POLPETTE AL SUGO, PURÈ CALDO E COTOLETTA, PASTINA IN BRODO CON IL FORMAGGINO, MERENDA CON PANE, BURRO E ZUCCHERO. NEGLI ANNI '80 E '90 IL COMFORT FOOD VIENE A PATTI CON L'ARRIVO DI FAST FOOD E PRODOTTI INDUSTRIALI: PATATINE FRITTE, PIZZA SURGELATA, HAMBURGER, MERENDINA AL CIOCCOLATO.

## GUSTI ESOTICI

### PER I GIOVANI

PER I MILLENNIALS SI PASSA A CIOTOLE DI RAMEN Istantaneo, MAC & CHEESE AL FORNO, PANCAKE O WAFFLE FATTI IN CASA, FINO AI TOAST ALL'AVOCADO. PER LA GENERAZIONE Z, INFINE, ECCO I POKE ASSEMBLATI CON CURA O I TÈ MATCHA. EPPURE, PER QUANTO SI EVOLVA, IL COMFORT FOOD RESTA SEMPRE UNA CAREZZA VERSO SE STESSI E UN PONTE VERSO IL PASSATO. QUANDO LI RITROVIAMO ANNI DOPO, È COME INCONTRARE UN VECCHIO AMICO. M.L.

## SPAGHETTI RISOTTATI ALLA ZUCCA CON CREMA DI NOCCIOLE

FACILE  
PER 4 PERSONE  
PREPARAZIONE 15 MINUTI  
COTTURA 25 MINUTI  
390 CAL/PORZIONE

**320 g di spaghetti – 300 g di zucca Hokkaido con la buccia – 30 g di parmigiano reggiano Dop grattugiato – 2 cucchiaini di nocciole spellate – 1 cucchiaio colmo di crema di nocciole non zuccherata – qualche rametto di salvia e di timo – 2 spicchi d'aglio – noce moscata – 250 ml di brodo vegetale – olio extravergine d'oliva – sale – pepe**

**1** Pulite la zucca, lavatela e tagliatela a dadini senza togliere la buccia. Metteteli in un'ampia padella un po' d'olio, con metà della salvia, il timo e l'aglio sbucciato e ridotto a lamelle. Fate insaporire la zucca per qualche minuto a fuoco medio, poi proseguite la cottura aggiungendo poco brodo per volta per mantenerla morbida. Salate, pepate e profumate con noce moscata.

**2** Intanto, lessate gli spaghetti per 4 minuti in acqua bollente salata, scolateli con una pinza e trasferiteli nella padella con la zucca (tenente da parte l'acqua di cottura). Cuoceteli per altri 5 minuti (o più secondo il tipo di spaghetti) unendo un mestolino di acqua di cottura ogni volta che asciuga.

**3** Quando saranno al dente, mantecateli con il parmigiano e la crema di nocciole stemperata in un mestolino di acqua di cottura. Friggete le foglie di salvia rimaste in olio bollente. Servite la pasta completando con la salvia fritta, le nocciole spezzettate e una grattatina di noce moscata.

## CREMA DI VERDURE ARROSTO

FACILE  
PER 4 PERSONE  
PREPARAZIONE 25 MINUTI + IL RIPOSO  
COTTURA 35 MINUTI  
130 CAL/PORZIONE

**6 piccole piadine – 4 cucchiaini di yogurt greco – 1 patata dolce – 4 pomodori pelati ben scolati – 2 carote – 1 grossa cipolla – 1 porro medio – 3 spicchi d'aglio – 1 presa di semi di finocchio – 6 dl di brodo vegetale – olio extravergine d'oliva – sale – pepe – erbe miste a piacere per guarnire (menta, basilico, timo)**

**1** Pulite patata, carote, cipolla e porro, lavateli e tagliateli a pezzetti di dimensioni simili. Disponeteli in una ciotola e condite con sale, olio, gli spicchi di aglio non sbucciati e i semi di finocchio; mescolate.

**2** Distribuite il tutto in un'ampia teglia e infornate a 180° per 20 minuti. Unite i pelati spezzettati, mescolate e proseguite la cottura per 10 minuti; lasciate intiepidire.

**3** Frullate le verdure con 4 dl di brodo, versate la crema ottenuta in una casseruola, aggiungete il brodo necessario a ottenere la densità desiderata e scaldate a fuoco basso; regolate di sale e pepate. Tagliate le piadine a metà e fatele dorare nel tostapane. Distribuite la crema nei piatti e completate ognuno con un cucchiaino di yogurt e un po' di erbe aromatiche. Servite le piadine a parte.

## BUDINO AL CIOCCOLATO AMARO CON PANNA E MARMELLATA DI ARANCIA

FACILE  
PER 6 PERSONE  
PREPARAZIONE 20 MINUTI + IL RIPOSO  
COTTURA 20 MINUTI  
660 CAL/PORZIONE

**750 ml di latte – 200 g di cioccolato fondente al 70-80% freddo – 200 g di marmellata di arancia amara – 150 g di zucchero di canna chiaro – 2 dl di panna fresca – 70 g di burro freddo – 70 g di amido di mais – 2 cucchiaini di Rum – 1 foglio di gelatina – olio extravergine d'oliva delicato**

**1** Fate ammorbidire la gelatina in acqua fredda. Frullate il cioccolato nel mixer per tritarlo finemente e poi mescolatelo con lo zucchero in una casseruola. Stemperate l'amido di mais nel latte, scaldate la miscela senza portarla a bollore e versatela a filo sul cioccolato mescolando con una frusta a mano. Mettete su fuoco medio-basso e fate addensare (10 minuti circa). Fuori dal fuoco, incorporate la gelatina strizzata e il burro a pezzetti sempre mescolando.

**2** Oliate leggermente uno stampo da plumcake di 1,5 litri, versatevi la preparazione, lasciate intiepidire e mettete in frigo per 4-6 ore.

**3** Per sfornare il budino, immergete lo stampo in acqua bollente per pochi secondi e rigiratelo sul piatto di portata. Montate la panna a neve ferma. Scaldate leggermente la marmellata in un padellino con il Rum e 1/2 cucchiaino di acqua. Servite il budino a fette spesse con la panna e la marmellata: per tagliare il budino, utilizzate un coltello a lama liscia bagnato sotto acqua calda.



Inquadrando il QR Code scoprite su salepepe.it altre ricette sfiziose e ingredienti capaci di restituirvi il buonumore e farci sentire al sicuro



In senso orario:  
un'ape pronta a  
raccogliere il  
prezioso polline  
dalla corolla dei  
fiori; un'apicoltrice  
mostra il favo  
estratto dall'arnia;  
alveari in fila  
protetti all'ombra  
del bosco



FOTO GIACOMO GATTI SPOT HONESTFOOD (3)

## MIELE, ANZI MIELI Dal fiore al vasetto

DALLE API, RISORSA VITALE PER IL PIANETA,  
TANTI MIELI RISPETTOSI DELLA BIODIVERSITÀ E  
DELIZIOSI DA GUSTARE. SONO PRODOTTI  
TOTALMENTE NATURALI, SALUTARI E GOLOSI



Le api hanno un ruolo fondamentale nell'ecosistema: fanno parte della biodiversità da cui tutti dipendiamo per la nostra sopravvivenza. Il compito dell'apicoltore è dunque un impegno solenne, speciale come le api che rispetta e alleva in una sorta di simbiosi, per entrare in sintonia con loro, comprenderne le esigenze e prendersi cura della salute e della prosperità di questi meravigliosi insetti, così necessari al benessere del pianeta.

Da quasi cinquanta anni, Mielizia – oggi primo produttore di miele biologico in Italia – riunisce oltre 600 apicoltori e 100.000 alveari su tutto il territorio nazionale, uomini e donne che guardano a un futuro

sostenibile e lavorano insieme per rispettare l'impegno per la salvaguardia dell'ambiente e delle api.

Oggi questi insetti tutelati dalla cooperativa, protetti dall'uso di sostanze nocive in agricoltura, sono più di 5 miliardi, cifra che contribuisce all'impollinazione su tutto il territorio italiano. L'abilità degli apicoltori sta anche nell'anticipare le diverse fioriture e accompagnare le api nel luogo di raccolta.

### Buono e naturale al 100%

Di miele non ne esiste uno solo, ma tanti quanti sono i fiori delle diverse aree: ogni miele, nella sua naturalità, cattura profumi e sapori tipici di ogni territorio e presenta gusto, aroma e co-

lore propri e caratteristici, oltre a diverse consistenze. Proprio per rispettare l'eccellenza di questo prodotto e il suo aspetto nutrizionale, il miele viene analizzato e lavorato con grande attenzione da Mielizia. Altamente digeribile, con un potere dolcificante elevato, ha un apporto calorico inferiore allo zucchero, ed è in grado di fornire energia subito disponibile. Oltre all'utilizzo nei dolci, è ottimo nei piatti salati, nei cocktail, come starter per la lievitazione. Unica autentica filiera della produzione del miele in Italia, Mielizia promuove un'apicoltura biologica che risponda a standard ecologici certificati e garantisca prodotti tracciati e di alta qualità nel rispetto dell'ecosistema.







# Set per fonduta

CASSERUOLA, FORNELLETTO, FORCHETTINE  
PER TAVOLE CONVIVIALI E BOCCONCINI  
GOLOSI. AL FORMAGGIO E NON SOLO

a cura di Silvia Bombelli, testo di Martina Liverani, still life di Felice Scoccimarro,  
styling di Alkemia; ha collaborato Simona Brusca

L'origine della fonduta si perde nella storia e nelle leggende alpine. Secondo la tradizione, furono i pastori svizzeri dei cantoni di Friburgo e Vaud, isolati durante gli inverni rigidi, a fondere il formaggio rimasto con un po' di vino bianco per ricavare un pasto caldo e nutriente da condividere. Ma secondo altre fonti la fonduta è nata nelle città, tra i ceti benestanti, come piatto raffinato e conviviale. In ogni caso è una preparazione perfetta per mangiare tutti insieme, qualcosa di caldo e di gustoso. Già il cuoco francese Vincent La Chapelle, nel 1734, descrive una fonduta di formaggio con burro, uova e vino

bianco. Persino Pellegrino Artusi ne cita una variante piemontese (il cacimperio) a base di fontina e latte. Ma insieme alla fonduta di formaggio ci sono versioni in un

cui l'immersione di un alimento in un liquido caldo serve per cuocerlo. Per esempio, nella bourguignonne piccoli cubetti di carne sono cotti in olio bollente e poi intinti in una salsa fredda. Sottili striscioline di pollo oppure pezzetti di pesce si possono invece cuocere nel brodo bollente: in questo caso la fonduta si chiama chinoise. E poi c'è la versione inventata dallo chef svizzero Konrad Egli, proprietario di un ristorante a New York, negli anni '60 per i suoi clienti attenti alla dieta che non ordinavano i suoi ricchi dessert: una fonduta di cioccolato in cui si immergevano pezzi di frutta.



## stile elvetico

La tradizione svizzera prevede che si strofinino le pareti del pentolino con uno spicchio d'aglio e vi si facciano fondere mescolando i formaggi grattugiati con vino bianco, succo di limone e amido di mais. Poi, si profuma con grappa, erbe, pepe e si trasferisce in tavola sul fornello. Se la fonduta "impazzisce", basta aggiungere un altro po' di vino bianco con amido di mais e limone. Si serve con pane tostato, verdure al vapore e sottaceto.

### FONDUE CHINOISE

FACILE  
PER 6-8 PERSONE  
PREP. 45 MINUTI  
COTTURA 2 ORE E  
35 MINUTI  
245 CAL/PORZIONE

**900 g tra controfiletto di manzo, filetto di vitello e petto di pollo a fettine spesse 5 mm - 300 g di cimette di broccolo - 1 zucchina gialla e 1 verde piccole - 3 pak choi piccoli - 1 mazzo di cipollotti - 300 g di funghi misti per il brodo 1,2 kg di ossibuchi di manzo - 1 cipolla piccola - 200 g di carote - 150 g di sedano rapa - 150 g di porri - 1 mazzetto di prezzemolo - 5 rametti di timo - semi di coriandolo - 200 ml di Pinot Nero - sale - pepe nero in grani**

**1** Per il brodo portate a ebollizione 4 litri di acqua fredda con la carne, 3 cucchiaini di sale, la cipolla tagliata a metà, le carote, il sedano rapa e i porri a pezzetti. Cuocete scoperto a fuoco basso per 2 ore e mezza, schiumando più volte.  
**2** Un'ora prima della fine della cottura, aggiungete al brodo il prezzemolo, il timo, un cucchiaino di i semi di coriandolo e uno di grani di pepe e continuate a cuocere senza coperchio a fuoco

medio-basso. Filtrate il brodo con un colino a maglie fitte e salate.

**3** Lavate e mondate tutte le verdure. Riducete i broccoli in cimette e scottatele per 20 secondi. Tagliate le zucchine a rondelle, i pak choi, i cipollotti e i funghi a pezzetti.

**4** Portate a bollore 1,5 litri del brodo preparato con il vino e versatelo nella pentola da fondue. Disponete la carne e le verdure preparate su un vassoio per infilarle con le forchettine e cuocerle nel brodo caldo per 3-5 minuti. Accompnate, a piacere, con sottaceti e salse.

In parallelo alle ricette, si è diffuso l'apposito set da fonduta, composto da una pentola (caquelon), in terracotta smaltata o ghisa, ceramica, rame o altri materiali, il bruciatore (rechaud) e le caratteristiche lunghe forchette metalliche. Nato per motivi pratici, diventa presto un oggetto iconico della convivialità moderna a partire dagli anni Sessanta, quando diventa simbolo di eleganza informale anche negli Stati Uniti. Offrire una cena a base di fonduta era un modo per abbracciare il fascino europeo e la convivialità della tavola, soprattutto perché i set per fonduta erano ormai diventati un classico regalo da lista nozze.

Con il tempo, però, la moda si affievolisce, il set da fonduta finisce relegato in fondo ai mobili delle cucine e sembra destinato a scomparire. Eppure, come molte tradizioni, anche la fonduta ha conosciuto un sorprendente ritorno. Dagli anni Duemila, è tornato in auge, alleggerito nelle forme e nei materiali o arricchito di ciotole per salse e taglieri, nei negozi di design e nelle case moderne. La ragione è semplice: è un modo rapido, versatile e conviviale per preparare una cena senza stress. Oggi la fonduta si adatta ai gusti contemporanei: versioni leggere o vegetariane accompagnano la classica moitié-moitié (metà e metà, perché si ottiene da uguali parti di Gruyère e Vacherin di Friburgo) o la fondue bourguignonne con carne e olio. Ciò che resta immutato è lo spirito che la anima: un piatto da condividere, capace di creare intimità e allegria intorno a un piccolo fuoco domestico.



SUNRAY PHOTO



# utile e dilettevole

STORIE DI OGGETTI IN CUCINA



Raclette Fondue, 3 in 1, ha potenza di 1.750 watt con doppio controllo di temperatura indipendente. Ha inclusi 8 padellini antiaderenti, 8 spatole e 8 forchette da fonduta (cm 34x16,5x31 h, da € 259). **Spring**



Elegante, il servizio per bourguignonne Mami è composto da casseruola in acciaio inossidabile 18/10 con fondo termodiffusore e un comodo e maneggevole manico in legno nero (Ø 24 cm € 285). **Alessi**



Pratica grazie alle 8 vaschette che si appendono, Family in acciaio inox ha il fondo a doppia parete per distribuire uniformemente il calore. Il termostato regolabile ha potenza di 800 watt (Ø 18 cm, € 47,90). **Princess**



In rame con rivestimento interno in ceramica che lo rende idoneo anche per il cioccolato, il set per fonduta 15430-11 mantiene la temperatura costante a lungo (Ø 16 cm, € 578,90). **Paderno**

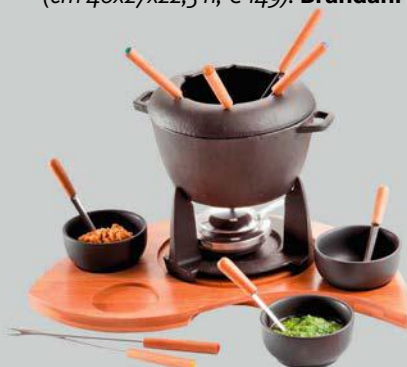
Con potenza di 1.200 watt, il set elettrico Fiesta tiene in caldo gli alimenti, pronti da consumare. La capacità di 2 litri e le 6 forchettine consentono l'uso a tutta la famiglia (Ø 17 cm, € 70). **Russell Hobbs**



Comprende in totale 22 pezzi tra forchette, cucchiaini e ciotole, il servizio per fonduta Convivio. Raffinato, è smaltato con manico in legno. È lavabile in lavastoviglie (Ø 15 cm, € 113). **Excelsa**



Il set Mezzaluna è completo di base sagomata in bambù naturale che favorisce il trasporto in tavola. In ghisa, è composto da 17 pezzi e comprende forchettine e un fornello (cm 40x27x22,5 h, € 149). **Brandani**



INTERVISTA



## Opinioni da chef

ABBIAMO INCONTRATO LUIGI TAGLIENTI, CHEF ESPERTO E APPASSIONATO DI QUESTA PREPARAZIONE.

### FONDUTA E ALTA CUCINA VANNO D'ACCORDO?

CERTAMENTE, IO PER ESEMPIO USO LA FONDUTA DI FORMAGGIO GRUYÈRE PER L'ASTICE ALLA THERMIDOR, UNA VERSIONE CONTEMPORANEA DELLA CLASSICA RICETTA FRANCESE, DOVE LA FONDUTA SERVE PER CREARE LA CROSTICINA CROCCANTE.

### COME STUPIRE GLI OSPITI CON LA FONDUTA?

SI PUÒ PREPARARE UNA FONDUTA CLASSICA AL FORMAGGIO, UNENDO UN TUORLO D'UOVO LIQUIDO, TARTUFO BIANCO E ACCOMPAGNANDO CON CROSTINI DI PAN BRIOCHE ROSOLATI CON BURRO. OPPURE, PER OSARE, AGGIUNGERE UN PEZZETTO DI CIOCCOLATO BIANCO CHE CREA LA SORPRESA DEL CONTRASTO TRA DOLCE E SAPIDO.

### QUALI ERRORI EVITARE?

MAI SCALDARE TROPPO. CHE SIA FORMAGGIO, OLIO O CIOCCOLATO, LA REGOLA È TENERE SOTTO CONTROLLO LE TEMPERATURE. SE DI FORMAGGIO, POI, ABBINARE SEMPRE GLI INGREDIENTI A TEMPERATURA AMBIENTE.

### SI PUÒ ESSERE CREATIVI CON LA FONDUTA?

SE LA CONSIDERIAMO UNA BASE NEUTRA, SI POSSONO CREARE MILIONI DI VARIANTI E DIVERTIRSI A SPERIMENTARE.

## per i più golosi

Eccellente per sciogliere il cioccolato dove intingere biscotti e frutta, la fonduta della linea Delicia ha un recipiente da 350 ml. È fornita di 6 forchettine e di un coperchio per conservare la preparazione in frigorifero (Ø 15,5 cm, € 49,90). **Tescoma**







LA SCELTA GIUSTA È IL FUTURO

**Fileni**

Pollo italiano  
**a lenta crescita**



- ✓ Maggiore **benessere animale**
- ✓ Allevato con **luce naturale**
- ✓ Allevato **senza uso di antibiotici**
- ✓ Più libertà di **movimento** grazie a **maggior spazio in allevamento** rispetto ai limiti di legge



OGNI TUA **SCELTA** COSTRUISCE IL DOMANI.  
QUELLA **GIUSTA** LO RENDE ANCORA PIÙ ACCOGLIENTE.

SCOPRI DI PIÙ SU [WWW.FILENI.IT/SCELTA-GIUSTA/](http://WWW.FILENI.IT/SCELTA-GIUSTA/)

**Fileni**



# NECCI toscani

RUSTICI, ESSENZIALI E BUONISSIMI,  
SONO FARCITI DI SOLA RICOTTA.  
PER UN ASSAGGIO DELL'AUTUNNO,  
AL PROFUMO DI BOSCO E CASTAGNE

testi e cura di Paola Mancuso, in cucina Elena Tettamanzi,  
foto di Laura Spinelli, bere giusto di Sandro Sangiorgi





Una delle più grandi ricchezze dell'Italia è la sua biodiversità che, insieme alla nostra proverbiale creatività - se non arte di arrangiarsi - è uno dei motivi alla base di un vasto patrimonio gastronomico, dalle origini prevalentemente contadine. Sono molti i piatti nati con quel poco che un tempo si aveva a disposizione, grazie alla capacità di creare mille preparazioni diverse partendo da pochi ingredienti. Ne sono esempio i necci toscani, rustiche cialde a base di farina di castagne, ancora più spartane rispetto al più diffuso castagnaccio, di per sé un dolce già semplicissimo.

La farina di castagne per lungo tempo ha rappresentato una preziosa risorsa per tutte le genti della dorsale appenninica, in quanto sostituiva quella, più preziosa, di frumento, anche in tempi non troppo remoti, come durante la Seconda Guerra Mondiale. Non a caso Giovanni Pascoli definiva il castagno "Italico albero del pane", che prosperava nei boschi a media altitudine. Per gli abitanti dei territori di mezza montagna, il possesso e la coltivazione di un castagneto significava infatti assicurarsi la materia prima necessaria a sopravvivere alla stagione invernale. Le lavorazioni dei preziosi frutti erano veri riti collettivi: dopo la raccolta, le castagne venivano fatte essiccare in appositi casotti di pietra, adagiate su graticci sospesi su un fuoco che ardeva lento. Venivano poi sbucciate e infine macinate per trasformarle in una farina dalla quale si ricavano pani scuri, compatti, di sapore dolciastro. E, soprattutto, nutrienti.

Ed è proprio come sostituto del pane che nascono i necci, originari delle montagne pistoiesi, ma diffusi anche in altre zone della Toscana, come Garfagnana e Alta Versilia. La pastella fatta di sola farina di castagne, acqua e sale veniva fatta cuocere all'interno dei tradizionali "testi", ovvero due dischi di ferro, con un lungo manico, arroventati sulle braci del camino.

Semplici, naturalmente dolci e con un gradevole retrogusto affumicato, i

necci venivano mangiati tal quali o con companatico: ricotta fresca di pecora, deliziosamente sciolta con il calore della cialda, ma anche pasta di salsiccia. Ancora oggi, i ripieni più "ortodossi".

Come spesso accade, una ricetta della svilita "cucina povera" ora è diventata un delizia gourmet (oggi la farina di castagne macinata a pietra è pregiata, più costosa di quella di grano), oltre che incantevolmente allineata alle esigenze moderne: i necci sono naturalmente gluten free. A proposito di sapienza contadina.



## BERE GIUSTO

AI NECCI, CUSTODI DOLCI DI RICOTTA FATTI ALL'USO DELLE FAMIGLIE DELL'APPENNINO LUCCHESSE, PISTOIESE E LUNIGIANO, SAREBBE UTILE UN VINO CON UN PICCOLO RESIDUO ZUCCHERINO, QUINDI NON UN VIN SANTO, UN PASSITO O UN MOSCATO FRIZZANTE, AL MASSIMO UN MARZEMINO ABBOCATO. INOLTRE LA SEMPLICITÀ DEI NECCI È FLAGRANTE E ARRENDEVOLE, ANCHE PER QUESTO SONO ADATTI AI BAMBINI. FORSE È LA VOLTA DI UNA BEVANDA NON ALCOLICA COME IL KEFIR D'ACQUA AROMATIZZATO ED EFFERVESCENTE IN MODO NATURALE. SCEGLIAMO IL RUBEDO DELL'AZIENDA TIBI, PICCOLA REALTÀ PIEMONTESE DEDITA AI FERMENTATI SPONTANEI. SI OTTIENE DALL'INFUSIONE DI SPEZIE, RADICI, BACCHE E CORTECCIE DI CHIARA IMPRONTA MEDITERRANEA. SI SERVE FREDDO E IL RISULTATO DELL'INCONTRO COI NECCI A MERENDA È DELIZIOSO IN VIRTÙ DI UNA COMUNIONE AROMATICA E BOSCOVA, UN CONTINUO RICHIAMO DI ROTONDITÀ E SENSAZIONI AMARICANTI. QUANDO INVECE LI RIEMPIAMO CON SALUMI E INSACCATI, ACCOSTIAMO UN VINO TENERO E MOSSO, ADATTO ALL'INCROCIO FRA IL SAPORE AMABILE, LA SALINITÀ E LA PUNGENZA.

## INTERVISTA



## Tradizione on the road

CON UNA LAUREA IN ECONOMIA IN TASCA, GIORGIO FILIPPELLI (NELLA FOTO) DECIDE NEL 2019, APPENA TRENTENNE, DI DIVENTARE NECCIAIO AMBULANTE. LANCIA CON L'AMICO DUSAN BOZIC LA STARTUP IL NECCIAIO (@NECCIAIO), CHE LO HA PORTATO A FARE RISCOPRIRE QUESTA SPECIALITÀ TRADIZIONALE A FIRENZE, ALL'INTERNO DI EATALY, OLTRE CHE IN VARI EVENTI SUL TERRITORIO. PER LE IMMINENTI FESTE NATALIZIE, IL TRUCK DEL NECCIAIO SI TROVERÀ A LUCCA, IN PIAZZA SAN FREDIANO, PER CIRCA UN MESE. DA GIUGNO A SETTEMBRE, IL "CAMPO BASE" È INVECE A SAN QUIRICO (PISTOIA), AL CIRCOLO GAVURELLA.

## COME LE È VENUTA L'IDEA DI RILANCIARE I NECCI?

MI HA AFFASCINATO L'IDEA DI PROPORRE UNA SPECIALITÀ TRADIZIONALE NATURALMENTE SENZA GLUTINE, CHE ORA È STATA CERTIFICATA ANCHE DALL'AIC (ASSOCIAZIONE ITALIANA CELIACHIA). IN PIÙ, È SENZA LIEVITO, SENZA LATTE E SENZA UOVA, LA COLAZIONE PIÙ SANA CHE CI SIA.

## CHE METODO DI COTTURA SEGUITE? UTILIZZIAMO I TRADIZIONALI TESTI, MA SU PIASTRA A INDUZIONE.

IN QUESTO MODO I NECCI VENGONO COTTI CONTEMPORANEAMENTE SOPRA E SOTTO, LASCIANDO L'INTERNO SOFFICE E CREMOSO.

**COME LI FARCITE?** PER LA TRADIZIONALE FARCIA DI RICOTTA, CI RIFORNIAMO DA UN CASEIFICIO ARTIGIANALE SUL MONTE CIMONE, MA LE DECLINAZIONI SONO TANTE: SALSICCIA FRESCA E STRACCHINO, OPPURE RICOTTA, ARINGA MARINATA E SCORZA DI LIMONE, O ANCORA CREMA DI ZUCCA E PECORINO.



## GLI INDIRIZZI DI SALE&PEPE

UNA SELEZIONE DI LOCALI DEL TERRITORIO CHE OFFRONO QUESTA E ALTRE SPECIALITÀ TRADIZIONALI. SI CONSIGLIA DI TELEFONARE PER GIORNI E ORARI D'APERTURA

### DA CARLA

*Loc. Castelvecchio, Pescia (Pistoia), tel. 0572381888*  
SULLE COLLINE DI PESCIA, DETTE LA "SVIZZERA PESCIATINA", È UN RISTORANTE ADIACENTE A UN LAGHETTO. L'AMBIENTE È RUSTICO, CON CAMINO E PIATTI DI CAMPAGNA: ZUPPE, PASTA FRESCA AI PORCINI O AL RAGÙ DI CINGHIALE TRA I PRIMI. COME SECONDO, CARNI ALLA BRACE O BACCALÀ AL FORNO CON FAGIOLI BIANCHI DI SORANA IGP. I NECCI VENGONO COTTI NEL FORNO A LEGNA, CON FOGLIE DI CASTAGNO.

### PIZZERIA SBRAGIA

*Via Fillungo 144, Lucca tel. 0583492641*  
STORICO LOCALE DELLA CITTÀ, APERTO PIÙ DI SESSANT'ANNI FA E, DA ALLORA, PORTATO AVANTI DALLA STESSA FAMIGLIA. OLTRE ALLE PIZZE COTTE NEL FORNO A LEGNA, OFFRE ANCHE CECINA DA FARINA MACINATA A PIETRA, CASTAGNACCIO E NECCI CON LA RICOTTA FRESCA.

### PASTICCERIA ARMANDO

*Via Curtatone e Montanara 38, Pistoia tel. 057323128*  
PASTICCERIA CON LABORATORIO PROPRIO, APERTA IN PIENO CENTRO NEL 1947. OLTRE AI CLASSICI "MUST" DOLCI E SALATI, OFFRE SPECIALITÀ TRADIZIONALI: BERLINGOZZO (SORTA DI CIAMBELLA), BRIGIDINI, NECCI RIPIENI, CASTAGNACCIO, I TIPICI CONFETTI A FORMA DI RICCIO, E I CENCI, DOLCETTI DI CARNEVALE.



## NECCI TOSCANI

FACILE  
PER CIRCA 10 NECCI  
PREPARAZIONE 15 MINUTI + IL RIPOSO  
COTTURA 15 MINUTI

**300 g di farina di castagne – 600 g di ricotta**  
**– 3 cucchiaini di zucchero – olio extravergine d'oliva**  
**– sale – miele di castagno e pinoli (facoltativi)**

**1** Mettete la ricotta in una ciotola e unitevi lo zucchero, mescolando bene. Trasferite in un colino messo sopra la ciotola e fate scolare in frigo per un'ora circa.

**2** Nel frattempo, setacciate la farina di castagne in una ciotola e mescolatevi una presa di sale. Fate un buco al centro e iniziate ad aggiungere circa 350 ml di acqua, poca alla volta, mescolando con una frusta fino a ottenere una pastella abbastanza fluida e senza grumi. Fate riposare per 15-20 minuti.

**3** Ungete d'olio una padellina antiaderente (o una crepiera, se la possedete), aiutandovi con un pezzo di carta da cucina, e fatela scaldare a fuoco alto. Abbassate leggermente la fiamma e versatevi un mestolino dell'impasto preparato. Ruotate la padellina in modo che il composto si distribuisca sul fondo in maniera omogenea.

**4** Cuocete su fuoco basso e, quando l'impasto avrà iniziato a fare le bollicine, girate con una spatola e cuocete per 2-3 minuti anche sull'altro lato.

**5** Ripetete la stessa operazione fino a esaurire l'impasto, impilando su un piatto i necci già pronti e tenendoli al caldo, coperti con un foglio di alluminio.

**6** Disponete un po' della ricotta dolce preparata al centro di ciascun dischetto.

**7** Arrotolate i necci su se stessi. Completate, se vi piace, con un filo di miele e pinoli tostati.



# la Molisana



## Farfalle Rigate Integrali con radicchio, curcuma e Parmigiano

Per 2 persone **Preparazione** 15 minuti **Cottura** 12 minuti

### Ingredienti

160 g di Farfalle Integrali  
150 g di radicchio rosso  
30 g di Parmigiano Reggiano  
DOP 24 mesi  
2 cucchiai di olio d'oliva extravergine  
1 cucchiaino di curcuma in polvere  
1 piccolo scalogno  
Sale iodato e pepe q.b.

### Procedimento

**Lavate** e affettate il radicchio a striscioline. **Appassite** lo scalogno in padella con 1 cucchiaino d'olio ben caldo per 4-5 minuti, poi aggiungete il radicchio e cuocete 5 minuti finché non si ammorbidisce, mantenendo un po' di croccantezza.

**Unite** la curcuma, un mestolo di acqua di cottura per amalgamare e spegnete il fuoco. **Regolate** di sale e pepe. **Cuocete** la pasta in abbondante acqua salata, scolatela bene al dente e saltatela con il condimento. **Aggiungete** il Parmigiano e un cucchiaino di olio evo a crudo.

### La ricetta della prevenzione

Radicchio e curcuma donano al piatto una forte **valenza antiossidante e antinfiammatoria**, grazie alla presenza di antociani e curcumina. Il Parmigiano completa il profilo nutrizionale con **proteine nobili e calcio** facilmente assimilabile. Un'opzione colorata, bilanciata e funzionale, perfetta per l'alimentazione quotidiana.



LA DOLCE VITA

# le nuove charlotte

DI MADELEINE  
ALLO ZABAIONE  
E MIRTILLI

*pag. 98*







SCENOGRAFICHE E PIÙ GOLOSE CHE MAI, HANNO  
IN COMUNE LA STRUTTURA: BISCOTTI MORBIDI O IMPASTI  
SOFFICI FANNO DA CORONA O DA GUSCIO A IRRESISTIBILI  
FARCITURE A BASE DI CREME E FRUTTA.  
ECCONE UNA SELEZIONE DECLINATA IN MODO CREATIVO

testo e cura di Cristiana Cassé, foto di Michele Tabozzi



DI PAN BIOCCHIE  
AL CIOCCOLATO  
*pag. 97*







DI PAN DI SPAGNA  
ALLA CREMA, PANNA  
E FRUTTI ROSSI

*pag. 97*





1



2



3



4



5



6

## DI PASTA BISCOTTO ALLE ARANCE AMARE

MEDIA  
PER 8 PERSONE  
PREPARAZIONE 45 MINUTI  
+ IL RIPOSO  
COTTURA 10 MINUTI  
400 CAL/PORZIONE

**per la pasta biscotto** 80 g di zucchero fine

– 80 g di farina – 4 uova

**per la crema** 250 ml di panna fresca – 150 g di formaggio

spalmabile – 150 g di crema pasticcera – 150 g

di marmellata di arance amare – 8 g di gelatina in polvere

**per la bagna** 4 cucchiaini di liquore all'arancia

– 2 cucchiaini di miele

**per guarnire** 1 arancia – 1 pompelmo – la scorza di 1 limone  
non trattato – zucchero a velo

**1** Su un foglio di carta da forno disegnate 2 rettangoli di 26x9 cm. Su un altro foglio, disegnate un cerchio di 16 cm di diametro. Capovolgete i fogli su due placche così che le tracce siano visibili, ma non vi sia contatto del colore con il cibo.

**2** Preparate la pasta. Separate i tuorli e gli albumi e montate questi ultimi, in una grossa ciotola, unendo lo zucchero, poco alla volta, solo quando inizieranno a essere spumosi. Aggiungete un tuorlo per volta, mescolando delicatamente con una spatola e infine la farina setacciata.

**3** Trasferite il composto in una tasca da pasticciere con bocchetta liscia da 1 cm e distribuitelo nelle sagome tracciate sui due fogli di carta da forno: per i due rettangoli formate delle spire verticali ben vicine le une alle altre; per il disco spatolate l'impasto in modo che abbia uno spessore uniforme. Infornate a 190° per 8-10 minuti; lasciate raffreddare.

**4** Intanto preparate la crema. Montate la panna a neve ben ferma. Fate sciogliere la gelatina in 40 ml di acqua calda. Lavorate il formaggio con la crema pasticcera, incorporate la marmellata, il liquido alla gelatina e per ultima la panna montata; conservate in frigo.

**5** Rivestite con carta da forno il bordo di uno stampo a cerniera di 18 cm di diametro e 9 cm di altezza (vi servirà una striscia di carta di 57x9 cm). Ora foderate il bordo con le due basi di pasta rettangolari in modo che abbiano la parte arcuata delle spire verso l'alto, quindi inserite al centro la base tonda. Preparate la bagna stemperando il miele con il liquore e 2 cucchiaini di acqua e spennellate l'interno del dolce con il liquido.

**6** Versate la crema preparata nel guscio di pasta e fate rassodare in frigo per almeno 4 ore. Ricavate dalla scorza di limone alcune striscioline con un rigalimoni e lasciatele a bagno in acqua tiepida per 10 minuti. Intanto, sbucciate al vivo arancia e pompelmo. Separate gli spicchi, spellateli e tamponateli con carta da cucina. Sformate il dolce e guarnitelo con gli spicchi di agrumi e le scorzette di limone sgocciolate e asciugate. Spolverizzate con poco zucchero a velo.







# sale&pepe shopping

## LA MOLISANA Lo Spaghetto Quadrato

Lo Spaghetto Quadrato è custodito in una nuova confezione realizzata in carta kraft compostabile e conferibile nell'umido.

Una confezione green per la pasta preparata secondo la ricetta tradizionale La Molisana: solo grano 100% italiano alto-proteico, l'aria di montagna del Molise, l'acqua di sorgente utilizzata per l'impasto che arriva fredda direttamente dal

Parco del Matese e la decorticazione a pietra per una pasta ruvida e tenace, trafilata al bronzo e dall'eccellente tenuta in cottura.



## STINCO ALPINO ALLE ERBE

*Recla*

Lo Stinco Alpino alle Erbe di Recla unisce tradizione sudtirolese e cucina gourmet, grazie alla collaborazione con tre rinomati chef altoatesini.

Realizzato con carne di suino selezionata di alta qualità, cottura sous-vide ed erbe aromatiche, è senza glutine né lattosio, pronto in soli 20 minuti. Gustoso e raffinato, è ideale da condividere e perfetto con un buon vino rosso.



## Alce Nero Composta di fragole biologiche

La Composta di fragole biologiche Alce Nero è realizzata con tanta frutta bio coltivata in Italia. Senza pectina aggiunta, è perfetta sulle fette biscottate del mattino, come merenda o ingrediente segreto di tante dolci ricette, come crostate e dessert. È la scelta ideale per chi ama il sapore della frutta e la dolcezza, senza rinunciare alla qualità. Un'esplosione di sapore e morbidezza!

## L'INCONTRO PERFETTO ZUCCA E BAVARIA BLU BERGADER

Quando l'aria si fa frizzante e la stagione invita a sapori più intensi, la tavola si arricchisce di profumi avvolgenti. Regina indiscussa di questo periodo è la zucca che, abbinata alla cremosità del Bavaria Blu Bergader, trova un equilibrio perfetto quando si unisce al riso.

Bavaria Blu è un formaggio erborinato unico, caratterizzato dalla muffa blu delle venature interne e quella della crosta edibile bianca. Preparato con latte di montagna di primissima qualità, è un alleato versatile in cucina.



## Beamy Preparato per burger plant-based Gusto manzo

Bastano pochi, semplici passaggi per preparare burger 100% vegetali al gusto manzo: reidratate il mix con acqua fredda e olio, formate il burger e procedete con la cottura. Beamy è adatto a tutti: flexitariani, vegetariani, vegani o per chi è curioso di provare qualcosa di nuovo. La gamma Beamy propone mix secchi a base di legumi – tutti ricchi di proteine, senza allergeni come glutine e soia, senza conservanti, coloranti e OGM – ideale per chi vuole ridurre il consumo di proteine animali senza rinunciare a gusto, varietà e praticità.



## MORATO *Scrikki*

Per Halloween Morato lancia una limited edition da brividi: arrivano gli Scrikki con mais nero e sesamo e gli Scrikki mais e carota in veste speciale!

Due grissini croccanti dal gusto autentico e dall'anima pop, perfetti per chi vuole portare in tavola un tocco di colore e originalità anche nel periodo più spaventoso dell'anno.





## DI PAN BRIOCHE AL CIOCCOLATO

FACILE  
PER 6 PERSONE  
PREPARAZIONE 30 MINUTI  
+ IL RIPOSO  
COTTURA 10 MINUTI  
520 CAL/PORZIONE

**per il guscio** 8 fette di pan brioche di 2,5 cm di spessore (vedi riquadro sotto per realizzarle in casa)  
– 1 cucchiaino di miele – 3 cucchiaini di Cognac – 20 g di burro  
**per la crema bavarese** 300 ml di panna fresca – 110 g di miele  
– 75 g di cioccolato al 90% di cacao  
– 3 tuorli – 50 g di mandorle a lamelle  
– 6 g di gelatina in polvere  
**per guarnire** riccioli di cioccolato  
– mandorle a lamelle

**1** Preparate la crema bavarese. Sciogliete la gelatina in 30 ml di acqua calda. Tritate il cioccolato e fatelo sciogliere a bagnomaria. Con le fruste elettriche, montate i tuorli con il miele su un bagnomaria caldo, fino a raggiungere gli 85° (il composto non deve arrivare a bollore). Unite il cioccolato e fate intiepidire mescolando ogni tanto con una spatola. Tostate le mandorle in un padellino, fatele raffreddare e unitele alla crema. Infine montate la panna (non troppo soda) e incorporate anch'essa mescolando delicatamente.

**2** Preparate il guscio. Imburrate una padella antiaderente e tostatevi leggermente le fette di pan brioche da ambo i lati. Disponetele ancora calde in uno stampo da zuccotto di 16 cm di diametro foderato con pellicola sovrapponendole un poco, in modo da ricoprirlo interamente. Scaldate il miele con il Cognac e 100 ml di acqua e spennellate il pan brioche. Versate la crema preparata nello stampo, coprite con pellicola e fate rassodare in frigorifero per almeno 4 ore.  
**3** Rovesciate la charlotte su un piatto da portata e decorate con riccioli di cioccolato e mandorle a lamelle tostate in un padellino.

## DI PAN DI SPAGNA ALLA CREMA, PANNA E FRUTTI ROSSI

FACILE  
PER 6 PERSONE  
PREPARAZIONE 50 MINUTI  
+ IL RIPOSO  
COTTURA NESSUNA  
480 CAL/PORZIONE

**per il guscio** 2 dischi di pan di Spagna pronti (vedi riquadro sotto per farli in casa)  
– 150 g di confettura di lamponi  
**per la crema** 200 ml di panna fresca  
– 170 g di ricotta vaccina – 100 g di yogurt greco – 75 g di ribes  
– 75 g di fragole – 75 g di lamponi  
– 3 cucchiaini di zucchero a velo  
– 6 g di gelatina in polvere  
**per guarnire** 150 ml di panna fresca  
– 50 g di ribes – 50 g di chicchi di melagrana – 1 fragola  
– 1/2 cucchiaino di zucchero a velo

**1** Ricavate dai dischi di pan di Spagna 2 quadrati di 15 cm di lato (tenete da parte gli scarti). Spalmatene uno con la confettura di lamponi diluita con 1 cucchiaino d'acqua e poi sovrapponetevi il secondo. Tagliate il quadrato farcito in 2 rettangoli e ogni rettangolo a fettine larghe circa 1,5 cm, per ottenerne in totale una ventina.  
**2** Foderate uno stampo a cerniera di 16 cm di diametro con carta da forno bagnata e strizzata. Affiancate le fettine farcite lungo il bordo con la parte tagliata contro il bordo dello stampo. Foderate il fondo con i ritagli di pan di Spagna tenuti da parte.  
**3** Preparate la crema. Sciacquate e pulite ribes, fragole e lamponi. Sciogliete la gelatina in 30 ml di acqua calda. Setacciate la ricotta e lavoratela con lo yogurt, lo zucchero a velo e il liquido alla gelatina. Incorporate fragole e lamponi a pezzetti e i ribes interi. Montate la panna a neve ferma e unitela al composto mescolando delicatamente con una spatola. Versate il tutto nello stampo e fate rassodare in frigo almeno 4 ore.  
**4** Poco prima di servire, sformate la charlotte e preparate la guarnizione. Montate la panna con lo zucchero a velo e mettetela al centro del dolce. Completate con i ribes, i chicchi di melagrana e la fragola tagliata a metà.



## LE BASI FAI DA TE

**PAN DI SPAGNA** CON LE FRUSTE ELETTRICHE MONTATE A NEVE FERMA 5 ALBUMI UNENDO 110 G DI ZUCCHERO, POCO PER VOLTA. CONTINUANDO A MONTARE, INCORPORATE 1 BUSTINA DI VANIGLINA, LA SCORZA GRATTOGIATA DI 1 LIMONE NON TRATTATO E 5 TUORLI SBATTUTI, VERSATI A FILO. UNITE 80 G DI FARINA 00 SETACCIATA CON 50 G DI FECOLA DI PATATE MESCOLANDO DELICATAMENTE CON UNA FRUSTA A MANO. VERSATE IL COMPOSTO IN UNO STAMPO DI 20 CM DI DIAMETRO FODERATO CON CARTA DA FORNO E INFORNATE A 185° PER 25 MINUTI. LASCIATE RAFFREDDARE IL PAN DI SPAGNA, SFORATELO E TAGLIATELO A METÀ IN SENSO ORIZZONTALE PER OTTENERE 2 DISCHI: USATE UN COLTELLO A LAMA LUNGA SEGHETTATA.

**PAN BRIOCHE** FATE INTIEPIDIRE 100 ML DI LATTE E SCIOGLIETEVI 25 G DI LIEVITO DI BIRRA FRESCO E 40 G DI ZUCCHERO. SETACCIATE IN UNA CIOTOLA 250 G DI FARINA 00 E 250 G DI FARINA MANITOBA, UNITE IL LATTE PREPARATO, 2 UOVA SBATTUTE E 8 G DI SALE E IMPASTATE PER 10 MINUTI. ORA LAVORATE A PIENE MANI SUL PIANO INFARINATO PER ALTRI 10 MINUTI E QUINDI INCORPORATE 100 G DI BURRO MORBIDO, RIDOTTO A FIOCCHETTI, POCO PER VOLTA. TRASFERITE LA PASTA IN UNA CIOTOLA, COPRITE CON PELLICOLA E LASCIATELA LIEVITARE FINO AL RADDOPPIO DEL VOLUME (2-3 ORE). DIVIDETELA IN 4 PARTI UGUALI, FORMATE DEGLI OVALI E ALLINEATELI IN UNO STAMPO DA PLUMCAKE DI 1,5 LITRI DI CAPACITÀ FODERATO CON CARTA DA FORNO; LASCIATE LIEVITARE COPERTO PER ALTRE 2 ORE. LUCIDATE LA SUPERFICIE CON 1 TUORLO SBATTUTO CON POCO LATTE E INFORNATE A 170° PER 35 MINUTI. SFORNATE, LASCIATE RAFFREDDARE E TAGLIATE IN 8 FETTE.





## DI MADELEINE ALLO ZABAIONE E MIRTILLI

ELABORATA  
PER 8 PERSONE  
PREPARAZIONE 1 ORA  
E 20 MINUTI + IL RIPOSO  
COTTURA 25 MINUTI  
490 CAL/PORZIONE

**per le madeleine** 100 g di zucchero  
– 100 g di farina 00 – 80 g di burro  
– 2 uova piccole – 1 cucchiaio di latte  
– 1/2 cucchiaino di lievito per dolci  
vanigliato – burro e farina  
**per gli stampi**  
**per la bavarese** 400 ml di panna  
fresca – 150 g di mirtilli – 125 ml  
di Marsala – 110 g di zucchero  
semolato – 4 tuorli – 50 ml di vino  
bianco – 1/2 limone non trattato  
– 10 g di amido di mais – 10 g di amido  
di riso – 10 g di gelatina in fogli  
– 1/2 cucchiaio di zucchero di canna  
**per guarnire** 100 g di mirtilli  
– 1 cucchiaino di zucchero  
– 1 cucchiaino di succo di limone

**1** Preparate le madeleine.  
In una ciotola montate le uova  
e lo zucchero con una frusta  
a mano per ottenere un composto  
spumoso. Continuando a lavorare  
con la frusta incorporate via via  
la farina setacciata con il lievito,  
il burro a fiocchetti e il latte.  
Distribuite il composto in 12  
stampini per madeleine imburrati  
e infarinati e infornateli a 180°  
per 15 minuti; lasciate raffreddare.

**2** Aprite uno stampo a cerniera  
di 24 cm di diametro, foderate  
il fondo con un foglio di carta  
da forno lasciando che sbordi  
e fermatelo richiudendo l'anello  
dello stampo. Realizzate una  
striscia di acetato per alimenti alta  
come lo stampo e lunga 75 cm;  
fissatela con 2-3 punti metallici  
in modo che abbia un diametro  
di circa 2 cm inferiore a quello  
dello stampo e posizionate la  
al centro di quest'ultimo.

**3** Preparate la bavarese  
allo zabaione. Fate ammorbidire  
la gelatina in acqua fredda.  
Ricavate la scorza grattugiata  
e il succo del limone, metteteli  
in un pentolino con lo zucchero  
di canna e i mirtilli e scottateli  
per pochi secondi mescolando  
per farli leggermente caramellare.  
Portate a bollire il Marsala  
con il vino bianco e spegnete  
il fuoco. In una casseruola  
montate i tuorli e lo zucchero  
semolato con una frusta a  
mano per renderli spumosi. Poi  
incorporate i due tipi di amido  
setacciati e quindi la miscela  
di Marsala e vino, poca per volta.  
Fate addensare il tutto a fiamma  
dolcissima mescolando con la  
frusta, togliete dal fuoco  
e fate intiepidire in un bagnomaria  
di acqua e ghiaccio senza  
smettere di mescolare. Infine  
incorporate la gelatina strizzata  
e mescolate fino a completo  
raffreddamento. Montate  
la panna (non deve risultare  
troppo soda) e incorporatela  
delicatamente allo zabaione  
con una spatola: smettete  
di lavorare prima che la bavarese  
inizi a "tirare" per effetto  
della gelatina.

**4** Tagliate le madeleine  
verticalmente in modo  
da asportare 1/3 della parte  
non rigata (tenetela da parte).  
Sistematte i dolcetti tra lo stampo  
e l'anello di acetato con la parte  
rigata verso l'esterno e la punta  
verso l'alto (questa operazione vi  
aiuterà a mantenere le madeleine  
nella posizione corretta).  
Distribuite sul fondo le calottine  
di madeleine tenute da parte  
con la parte tagliata verso il basso.  
Versate metà della bavarese  
nello stampo e poi sfilate  
delicatamente l'anello di acetato.  
Coprite con i mirtilli caramellati  
e unite la bavarese rimasta; fate  
rassodare in frigorifero  
per almeno 4 ore. Togliete l'anello  
dello stampo e fate scivolare la  
charlotte su un piatto da portata  
senza togliere la carta. Scaldare  
sotto acqua calda la lama di un  
lungo coltello e passatela sotto  
il dolce per sfilare la carta.  
Guarnite con i mirtilli conditi  
con il succo di limone  
e lo zucchero.

## CHARLOTTE: CUFFIA O REGINA?

SECONDO UNA CREDENZA, LA CHARLOTTE POTREBBE PRENDERE IL NOME DA UNA CUFFIA INDOSSATA DALLE DONNE FRANCESI NEL SETTECENTO, CHE NE RICORDA LE FATTEZZE. PIÙ PROBABILE, O PER LO MENO PIÙ DOCUMENTATA, È PERÒ LA VERSIONE SECONDO CUI IL DOLCE SIA UNA DEDICA ALLA REGINA CARLOTTA, CONSORTE DI GIORGIO III (RE DI GRAN BRETAGNA E D'IRLANDA DAL 1760 AL 1801). PER LEI LO CHEF FRANCESE MARIE-ANTOINE CARÊME AVREBBE CREATO IL GODURIOSO DESSERT, RIVISITANDOLO POI NEL TEMPO IN QUANTO A FORMA E FARCITURE. OGGI COME ALLORA, LA CHARLOTTE TRADIZIONALE È COSTITUITA DA UNA CORONA DI SAVOIARDI E DA UNA FARCIA DI CREMA BAVARESE (A BASE DI PANNA) E FRUTTA. MA COME SPESSO ACCADE, SOPRATTUTTO IN SQUISITEZZE DI ANIMA ECLETTICA COME CERTAMENTE È QUESTA, L'INVENTIVA GASTRONOMICA HA SEGUITO LO STESSO SPIRITO DELL'INVENTORE ORIGINALE, SOSTITUENDO AI SAVOIARDI ALTRI BISCOTTI O GUSCI DI PAN Brioche E CALOTTE DI PAN DI SPAGNA. PER NON PARLARE DELLE FARCE, CHE SPAZIANO DALLE MELE COTTE, ALLE GANACHE DI CIOCCOLATO, FINO ALLE CREME DI RICOTTA E YOGURT. SEMPRE PRESENTE LA FRUTTA E, SPESSO, LA GELATINA PER DARE CONSISTENZA. ORMAI DI APPANNAGGIO INTERNAZIONALE, LA CHARLOTTE È UNA SFIDA A COLPI DI CREATIVITÀ PER PASTICCIERI E APPASSIONATI. DALLE VERSIONI PIÙ SEMPLICI (ANCHE SENZA COTTURA) ALLE PIÙ ELABORATE, REGALA ORGOGLIO A CHI LA PREPARA E INFINITO GODIMENTO AI COMMENSALI.



in cerca di nuovo  
DECOR, DESIGN E DINTORNI

# Mode e manie

KITCHEN REMIX

a cura di Silvia Bombelli, servizio di Simona Bruscajin

Ogni mese nuovi protagonisti sulla tavola e in cucina: piatti, tovaglie, piccoli elettrodomestici che rendono speciali i momenti di convivialità



## La colazione è più gustosa

con un cremoso e caldo cappuccino. Prepararlo a casa è semplice con lo Schiumotto che rende possibile scaldare e montare il latte, grazie alle due diverse fruste in dotazione. Compatto e poco ingombrante, è in acciaio inox. Si può scegliere tra i colori rosso, bianco, tortora o nero (€ 69).

**Brandani**

## Per chi ama la cucina salutista

la vaporiera in bambù della Linea Nikko è molto utile per cuocere senza grassi aggiunti, non solo i tradizionali ravioli cinesi ma anche verdure, uova, carne, pesce. Utilizzarla è semplice: basta inserire i due cestelli impilabili in un wok o in una padella dopo aver versato un po' d'acqua sul fondo (€ 35,90).

**Tescoma**



## Realizzate in acciaio inox

18/10, con uno spessore di 5 mm, le posate della linea Natura hanno una perfetta bilanciatura ed ergonomia. Sono disponibili in finitura lucida, sabbiata, e in versioni PVD, gold, champagne e black diamond, per impreziosire ogni mise en place (set per 6 persone, € 233).

**Bugatti**

## Più formati di pasta e più gusto

con la nuova macchina Atlas+ che permette di creare, con un solo strumento, quattro formati di pasta fresca: lasagne, fettuccine, tagliolini e spaghetti. Inoltre, grazie ai dieci accessori extra, è possibile ampliare ulteriormente le funzionalità e la varietà di tagli realizzabili. È disponibile in numerose colorazioni, in acciaio cromato e alluminio anodizzato (da € 104,90).

**Marcato**



## I vasi creati con stampa 3d

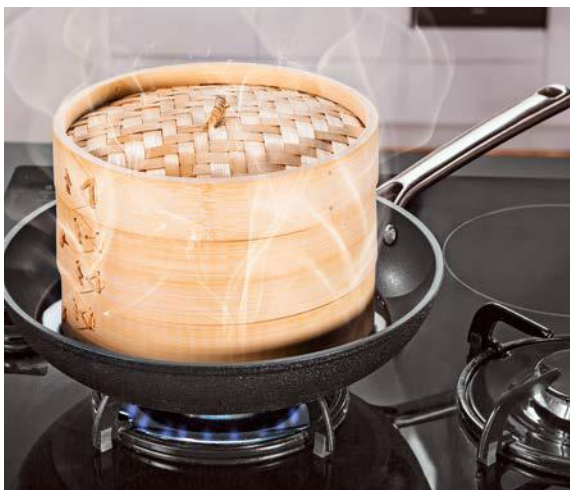
si ispirano alle anfore romane. La collezione comprende pezzi unici su misura, realizzati con materiali sostenibili come amido di mais e plastica riciclata. Il vaso Numa Pompilio Large evoca le anfore descritte nella tavola di Heinrich Dressel del sito archeologico di Monte Testaccio a Roma (€ 170).

**Pop Pot**

## Design minimale per la bilancia elettronica

da appendere. Quadrata, nei colori blu arià, verde avocado, rosso, malva o argilla, ha la superficie in vetro temperato, la funzione tara e il sensore ambientale che la accende e spegne automaticamente mostrando la temperatura esterna (€ 14,90).

**Guzzini**





il lato vegetale  
INGREDIENTI, SCOPERTE E SAPORI

# Topinambur

SEMPRE PIÙ APPREZZATO,  
È UN TUBERO PARTICOLARE,  
VALORIZZATO DALLA CUCINA  
PIEMONTESE TRADIZIONALE

testi e cura di Paola Mancuso

Ma che strano ortaggio. A guardarlo, il topinambur appare come una piccola patata bitorzoluta. In effetti, sono entrambi tuberi che hanno in comune la consistenza della polpa, ma il retrogusto del topinambur ricorda quello del carciofo e, a differenza della patata, è squisito anche crudo.

Questa è la sua stagione: con i primi freddi, maturano sotto terra i rizomi di un'alta pianta erbacea (il suo nome scientifico è *Helianthus Tuberosus*), che in estate fiorisce con bellissimi capolini, margheritone gialle simili ai girasoli, molto ornamentali. Allo stato selvatico cresce in ambienti incolti, nei pressi di corsi d'acqua, e può addirittura diventare invasiva.

Come molti ortaggi arrivati a noi dal Nuovo Mondo (tra cui la patata stessa), il topinambur è originario del Nord America. Nel Seicento fu portato dai coloni in Francia, da qui si diffuse nel resto d'Europa, ma fu solo due secoli più tardi che si iniziò a coltivarlo a scopi alimentari. Veniva chiamato con nomi fantasiosi, con riferimenti al suo sapore o al suo aspetto: carciofo di Gerusalemme, patata (o girasole) del Canada, tartufo di canna, girasolino. Si ritiene che il nome attuale sia dovuto a una tribù di nativi sudamericani, i Tupinambàs. Forse è per via di questi nomi suggestivi che il topinambur, nonostante si sia del tutto naturalizzato nei nostri habitat, ha mantenuto una certa *allure* di cibo esotico. Recentemente è tornato alla ribalta, grazie al dilagare di diete vegetariane o a base fortemente vegetale, insieme alla riscoperta delle sue indubbie qualità organolettiche e alle sue proprietà benefiche.

In Piemonte il topinambur conta su una forte valenza culturale e solide radici, anche in senso metaforico. Infatti, qui è classificato Pat (Prodotto agroalimentare tradizionale) ed è una delle verdure "ortodosse" da utilizzare a crudo



per la tipica bagna cauda, saporito  
piatto conviviale della stagione fredda.

I piemontesi gustano i "ciapinabò" (come chiamano i topinambur) anche in insalata, tagliati sottili e conditi, oppure aggiunti alle minestre.

Al "ciapinabò" è dedicata anche una sagra, che da 32 anni si tiene a Carignano, nel Torinese, dove viene coltivato. Si gustano i tipici "ciafrit" (sorta di chips infarinate e fritte), ma anche nuove interpretazioni come flan, lasagne o bunet. Del resto, i topinambur sono estremamente versatili, adatti a tutte le preparazioni dedicate alle patate (gnocchi, vellutate, purea), ma capaci anche di stuzzicare la fantasia di chef stellati come Antonia Klugmann, che ha ideato un crème caramel al topinambur, utilizzando sia la polpa, sia la buccia del tubero.



## RISOTTO CON NOCCIOLE E BURRO AL LIMONE

FACILE

PER 4 PERSONE

PREPARAZIONE 20 MINUTI

COTTURA 20 MINUTI

640 CAL/PORZIONE

**320 g di riso superfino Roma – 400 g di topinambur – 80 g di nocciole sgusciate e pelate – 1 limone non trattato – 1 scalogno – brodo vegetale – 1/2 bicchiere di vino bianco secco – 3 cucchiaini di grana padano Dop grattugiato – 1 rametto di timo – 70 g di burro – sale – pepe**

**1** Grattugiate la scorza del limone e trasferitela in una ciotola con 1 cucchiaino del suo succo filtrato, sale, pepe, le foglioline del timo e 50 g di burro morbido. Lavorate gli ingredienti con un cucchiaino fino a ottenere un composto omogeneo e trasferitelo in frigorifero.

**2** Sbucciate i topinambur, tagliateli a tocchetti e metteteli a bagno in acqua con il succo di limone rimasto; sbucciate lo scalogno, tritatelo finemente e fatelo rosolare in una casseruola con il burro rimasto; unite il riso, fatelo tostare per qualche istante, poi sfumate con il vino.

**3** Aggiungete i topinambur scolati, 2 mestoli di brodo caldo e cuocete il riso, unendo man mano altro brodo. Intanto, tritate grossolanamente le nocciole e fatele tostare in un padellino. Quando il risotto sarà cotto, incorporate il grana e fate mantecare. Servite con il burro aromatico a riccioli e le nocciole tostate.



## VELLUTATA CON CHIPS DI VERDURE E OLIO AL PREZZEMOLO

FACILE

PER 6 PERSONE

PREPARAZIONE 40 MINUTI + IL RIPOSO

COTTURA 50 MINUTI

185 CAL/PORZIONE

**600 g di topinambur – 2 patate medie – 1 grossa cipolla bianca – 1 litro di brodo vegetale – olio extravergine d'oliva – sale – pepe**  
**per le chips** 1 grossa carota – 1 piccola patata americana (stretta e lunga) – 1 patata media – 2 topinambur – olio di semi di arachide  
**per l'olio al prezzemolo** 1 mazzetto di prezzemolo – 50 ml di olio extravergine d'oliva

**1** Per l'olio al prezzemolo, portate a ebollizione 1/2 litro d'acqua, tuffatevi il prezzemolo pulito per 30 secondi, scolatelo e raffreddatelo in acqua e ghiaccio. Scolatelo di nuovo, strizzatelo, frullatelo con l'olio e fatelo riposare per 2-3 ore. Quindi, filtratelo con un colino a maglie fini.

**2** Intanto, sbucciate e affettate la cipolla. Sbucciate i due tipi di patata e i topinambur, lavateli e tagliateli a pezzi. Fate appassire la cipolla in una casseruola con un po' d'olio per 2 minuti. Aggiungete le patate e i topinambur e rosolateli brevemente. Bagnate con 800 ml di brodo caldo, portate a ebollizione, salate, pepate e cuocete per 35 minuti.

**3** Preparate le chips. Raschiate la carota, sbucciate le patate e i topinambur, lavateli, asciugateli e affettateli finemente con una mandolina. Scaldate abbondante olio d'arachidi e friggete le chips, poche per volta, per 30 secondi scarsi. Sgocciolatele man mano su carta da cucina e conservatele nel forno caldo a 100°.

**4** Frullate la zuppa di patate e topinambur con un mixer a immersione e regolate la densità unendo, eventualmente, poco brodo caldo; regolate di sale. Distribuite la vellutata nelle ciotole e completate con l'olio al prezzemolo e le chips preparate.



# il lato vegetale

INGREDIENTI, SCOPERTE E SAPORI



SUNRAY PHOTO

## TARTE CON CAROTE E PASTINACHE

MEDIA  
PER 4 PERSONE  
PREPARAZIONE 30 MINUTI + IL RIPOSO  
COTTURA 1 ORA E 40 MINUTI  
350 CAL/PORZIONE

**500 g di topinambur – 250 g di pastinache – 250 g di carote  
– 1 cucchiaino di semi di cumino – 6 fogli di pasta fillo – 30 g di  
marmellata d'arancia – 2 tommini di capra stagionati di 40 g ciascuno,  
a fettine – 60 g di burro – 1 cucchiaino di olio d'oliva – sale – pepe**

**1** Lavate i topinambur, chiudeteli in un foglio di alluminio cosparsi di sale e infornate a 180° per 1 ora e 20 minuti.

**2** Nel frattempo, pulite le pastinache e le carote, tagliatele in 4 nel senso della lunghezza e poi a pezzi di 5 cm. Scaldate in una casseruola i semi di cumino con 20 g di burro e l'olio. Unite le carote, le pastinache, 100 ml d'acqua, sale, coprite e cuocete a fuoco basso per 15-18 minuti. Scolate le radici, tenendo da parte il brodo.

**3** Spennellate 3 fogli di pasta fillo con un po' del burro rimasto, fuso, sovrapponeteli e disponeteli in uno stampo di 35x11 cm. Rifilate la pasta che sborda a 1 cm. Spennellate anche i fogli rimanenti e disponeteli nello stampo per terminare di foderarlo sovrapponendoli in parte ai primi 3.

**4** Sforate i topinambur, sbucciateli e frullateli con sale e pepe. Distribuiteli nel guscio di fillo, disponetevi le pastinache e le carote e spennellate con il brodo tenuto da parte. Infornate a 220° per 12 minuti. Sforate la tarte e spennellatela con la marmellata scaldata con 1 cucchiaino d'acqua. Completate con le fette di tommino e servite con insalata verde e fettine di ravanella.

## INTERVISTA



### Parisi, il “cuoco contadino”

VOLTO NOTO ANCHE IN TV, LO CHEF PIETRO PARISI (NELLA FOTO) SI È FORMATO ALLA SCUOLA DI MAESTRI INTERNAZIONALI, COME GUALTIERO MARCHESI E ALAIN DUCASSE, PER POI LAVORARE IN TUTTO IL MONDO. PREFERISCE, PERÒ, DEFINIRSI “CUOCO CONTADINO” PER LA SUA VISIONE DI UNA CUCINA ANTISPRECO E SOSTENIBILE, LEGATA ALLA TRADIZIONE E ALLA VALORIZZAZIONE DELLE PICCOLE FILIERE. UN APPROCCIO CHE PROPONE DA ANNI E CHE ORA STA SVILUPPANDO ALLA TENUTA CONTESSA FARM RESORT (TENUTACONTESSA.COM), STRUTTURA RICETTIVA E AZIENDA AGRICOLA CALABRESE CON VIGNETI, ULIVI, ALLEVAMENTI, ORTAGGI BIO E ATTIVITÀ DI TRASFORMAZIONE DEI PRODOTTI. NEL RISTORANTE LUCIA MADRE, PRESSO LA TENUTA, PARISI OFFRE UNA CUCINA AGRICOLA CONNOTATA DA LEGGEREZZA E FRESCHEZZA, CHE RISERVA GRANDE SPAZIO ALLE VERDURE.

### QUANTO SONO DIFFUSI IN ITALIA I TOPINAMBUR?

FINO A VENT'ANNI FA NON ERANO CONOSCIUTI, SOPRATTUTTO AL SUD, MENTRE DA QUALCHE ANNO C'È PIÙ RICHIESTA, È AUMENTATA LA PRODUZIONE E SONO DIVENTATI PIÙ COMUNI, ANCHE GRAZIE ALL'AUMENTO DELLE DIETE VEGETARIANE E PER DIABETICI.

### NELLE SUE RICETTE COME PROPONE I TOPINAMBUR?

COME CONTORNO ALLA CARNE, LI PREPARO IN PUREA, MONTATI CON BURRO, LATTE E POCO PARMIGIANO. PER ACCOMPAGNARE IL BACCALÀ, INVECE, REALIZZO UNA CREMA: LI FACCIO CUOCERE NEL FORNO A VAPORE, POI LI PASSO AL PASSAVERDURE E LI FRULLO CON OLIO E SCORZA DI LIMONE. RIUTILIZZO POI LE BUCCE ESSICcate PER GUARNIRE IL PIATTO. IN ALTERNATIVA, TAGLIO I TOPINAMBUR A FETTINE SOTTILI, LE PASSO NELL'AMIDO DI MAIS E LE FRIGGO PER REALIZZARE CHIPS CROCCANTI.

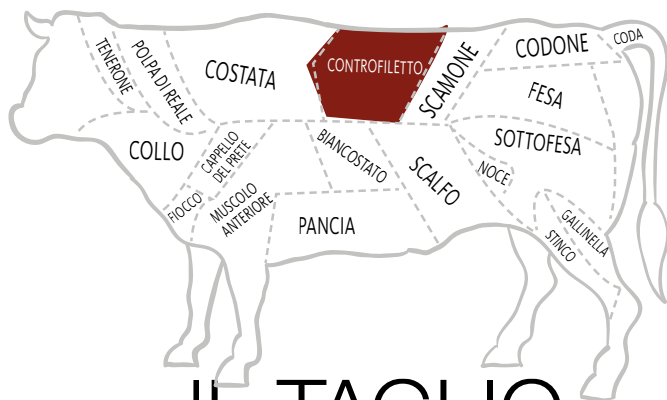
### A PROPOSITO DELLA SUA FAMOSA “CUCINA DEGLI SCARTI”, CI PUÒ FARE QUALCHE ESEMPIO?

HA AVUTO MOLTO SUCCESSO IL MIO RAGÙ DI FOGLIE DI FICO, VEGANO, CHE HA LA STESSA CONSISTENZA DI QUELLO DI CARNE PER VIA DEL GRASSO VEGETALE CHE LE FOGLIE RILASCIANO IN COTTURA. CON LE BUCCE DI MELANZANA MONTATE CON OLIO, POI, REALIZZO UN FINTO NERO DI SEPPIA.



ISTOCK





# IL TAGLIO Controfiletto

ESTREMAMENTE VERSATILE, È DA  
PREFERIRE PER ROASTBEEF E TAGLIATE

Il controfiletto, o lombata, viene ricavato dalla parte centrale del dorso del bovino. Proprio perché ottenuto da un muscolo poco o per nulla usato dall'animale, è estremamente tenero, succoso e ricco di sapore, per via della buona marezzatura (il grasso infiltrato nella polpa) che lo caratterizza. È ideale, quindi, per ottime bistecche o alla piastra, alla griglia o in padella, oltre che per gli arrosti che rimangono umidi e morbidi anche con la cottura nel forno. Il controfiletto è, infatti, il taglio più pregiato e tradizionalmente utilizzato per il classico roastbeef. Ed è proprio questo, il roastbeef di bovino, una delle proposte ALDI che, con il proprio marchio Il Podere, offre carni selezionate con cura e lavorate in Italia.

C'è poi un'altra classica preparazione della nostra cucina che esige come taglio il controfiletto: la tagliata, di origine toscana. Va cotta al sangue, tradizionalmente sulla griglia, e tagliata, appunto, a fette trasversali rispetto alla fibra. È ottima anche saltata in padella. Nell'assortimento Il Podere, ALDI propone una pregiata tagliata di scottona (giovane femmina di bovino, tra i 16 e i 22 mesi, mai stata gravida, dalle carni particolarmente saporite). Il prodotto vanta una certificazione di benessere animale secondo il disciplinare MIPAAF.



## SAUTÉ DI SCOTTONA AL PEPE CON CHUTNEY DI CIPOLLE ROSSE

FACILE  
PER 4 PERSONE  
PREP. 10 MINUTI  
COTTURA 2 ORE

**750 g di tagliata di scottona Il Podere**  
- 2 scorzette d'arancia  
- rosmarino - burro  
- olio extravergine d'oliva  
- sale - pepe nero in grani  
**per il chutney 8 cipolle rosse - 4 mele Golden**  
- 300 g di fichi secchi  
- 2 bicchieri di succo naturale di mela - aceto di mele - brandy - burro  
- sale - pepe

**1** Per il chutney, fate ammorbidire i fichi in acqua aromatizzata con 1 bicchierino di brandy. Sbucciate le cipolle, affettatele e fatele appassire in un tegame con una

grossa noce di burro e le mele sbucciate, tagliate a cubetti.  
**2** Aggiungete 1/2 bicchiere di aceto di mele, i fichi sgocciolati e spezzettati, il succo di mela, sale e pepe. Proseguite a fuoco dolce per 2 ore, unendo, se serve, un po' d'acqua per non asciugare troppo il chutney. Spegnete e fate intiepidire.  
**3** Scaldate sul fuoco una padella antiaderente, aggiungete un filo d'olio, 1 cucchiaino di burro e rosolate la carne, tagliata a cubotti, con qualche grano di pepe, le scorzette d'arancia e il rosmarino.  
**4** Cuocete a fuoco alto per 3-4 minuti, mescolando spesso, aumentando di qualche minuto per una carne più cotta. Salate e servitela con il chutney preparato.

“ DUE GRANDI CLASSICI,  
DUE COTTURE DIFFERENTI:  
VELOCE E SU FIAMMA VIVA  
PER LA TAGLIATA, PIÙ LUNGA  
E IN FORNO PER IL ROASTBEEF ”

Per un roastbeef succulento, scegliete un pezzo con una buona marezzatura di grasso, che non va eliminato, perché garantisce morbidezza e sapore. La tagliata perfetta va cotta al sangue, 3-5 minuti per lato, o al massimo rosata all'interno con un paio di minuti in più.



## i consigli di Aldi

- PER UNA COTTURA UNIFORME DI ROASTBEEF E TAGLIATA, TOGLIETE LA CARNE DAL FRIGO MEZZ'ORA PRIMA.
- TAMPONATELA CON CARTA DA CUCINA PER RIMUOVERE L'UMIDITÀ E MASSAGGIATELA CON OLIO, SALE E PEPE.
- PER IL ROASTBEEF AL FORNO, ROSOLATELO PRIMA IN PADERELLA CON POCO OLIO: LA CROSTA DORATA AIUTA A SIGILLARE I SUCCHI ALL'INTERNO.

- CONTROLLATE LA COTTURA CON UN TERMOMETRO DA CUCINA:
  - BLEU 40°-45°
  - AL SANGUE 50°-52°
  - MEDIA AL SANGUE 55°-58°
  - MEDIA 60°-63°
  - BEN COTTO 70°
- ALTRIMENTI, PREMERE LA CARNE: PIÙ È MORBIDA, PIÙ SARÀ AL SANGUE.
- UNA VOLTA COTTA, FATE RIPOSARE PER 10 MINUTI.



# I magnifici 7

DA STAPPARE SUBITO

di Silvia Bombelli

Una selezione di bottiglie eccellenti, prodotte nel rispetto dell'ambiente, del paesaggio e della biodiversità del terroir, sempre in equilibrio tra valorizzazione delle tradizioni e sguardo attento al futuro



## Numero Chiuso Cantine Lunae

Un Colli di Luni Doc 100% Vermentino di rara tenuta. Il bianco ligure, che solitamente si beve giovane, in questo caso è realizzato con i migliori grappoli di due vigne storiche per una produzione di sole 2600 bottiglie. Con l'affinamento in botte di rovere per 18 mesi e altrettanti in bottiglia, il vino sviluppa un grado alcolico di 14% e un ricco bouquet con note di frutta tropicale, vaniglia e fiori d'acacia (€ 40).

## Perla del Garda Madre Perla

Da uve Turbiana biologiche raccolte sulle colline di Lonato del Garda, note per il ricco terreno calcareo argilloso e vigne di oltre 20 anni, questo Lugana Riserva Dop si ottiene dalla macerazione delicata dell'uva intera e l'affinamento in acciaio per almeno 12 mesi. Con le sue evocazioni floreali che abbracciano quelle di timo e di mandorle, è ideale con crudi di mare o pesci al forno, specialmente di lago (€ 22).



## Nebbiolo Poderi Luigi Einaudi

Dalla storica cantina di colui che sarebbe diventato futuro Presidente della Repubblica italiana, è ottenuto dalle uve di Dogliani, fertile comune del Cuneese a 380 metri. Questo Langhe Doc 100% Nebbiolo si può bere anche giovane, senza nulla togliere al suo bouquet di profumi: cassis, ribes ed eleganti note speziate. Si serve in ampi bicchieri a 14-16° con risotti ai funghi o al tartufo, brasati e stracotti (€ 21).

## Soave Ripa della Volta

Da uve Garganega in purezza raccolte a Terrarossa di Ronca (Verona), questo bianco si caratterizza per la lavorazione naturale all'antica: la fermentazione spontanea in anfore di terracotta, per una buona ossigenazione senza alterare il carattere del vino con gli aromi della botte di legno. Dalle note balsamiche e mandorlate è ideale come aperitivo, con verdure cotte e crude o carni bianche (€ 14,50).



## Incjant Aganis

Circondata dai boschi, questa cantina dell'Udinese vanta 22 ettari di vigneto in un contesto naturalistico unico, tra cespugli e ruscelli, caprioli e leprotti che passeggiano tra i filari: un concentrato di biodiversità. E questo suo bianco Colli Orientali Doc, dai sentori di pera, agrumi e mele, incanta davvero (da qui il nome, dal dialetto "incjant"). Si serve a 8-10° con pesce, insaccati e prosciutto (€ 15).

## Rina Russa Frappato Santa Tresa

Un Terre Siciliane Igp biologico a base di uve raccolte a mano di antichi cloni che crescono sulla sabbia rossa (in ragusano "rina russa") nelle campagne di Vittoria. Diraspate e lavorate delicatamente, si trasformano in un rosso lucente che profuma di fragoline di bosco. Sorprende per la sua grande versatilità: si abbina bene freddo con il pesce, dal tonno alle acciughe, e a 18-20° con formaggi e salumi (€ 14).



## Montepulciano d'Abruzzo Zaccagnini

Tutto il temperamento abruzzese si esprime in questo rosso Riserva del 2021, gioioso e appassionato. Ottenuto dalle uve Montepulciano d'Abruzzo affinate per almeno 9 mesi nei tini di rovere, si distingue anche per il tralcetto di vite appeso alla bottiglia. Un tocco brioso che ben esprime il legame con l'arte della famiglia Zaccagnini. Fin dalla nascita 40 anni fa, la cantina ospita mostre di grandi pittori come Joseph Beuys, Mimmo Paladino, Pietro Cascella e molti altri. Rosso violaceo con il caratteristico profumo di ciliegia matura e il gusto rotondo sostenuto dai 14° di volume alcolimetrico, si serve a 15° stappandolo un po' prima del consumo per ravvivare le note olfattive. È perfetto con i piatti tipici locali: arrosticini, funghi, pasta con ragu di carne bovina e ovina (€ 12).





# *Torna Libere e uguali*

## PER UNA NUOVA IDEA DI PARITÀ

*Parte la seconda edizione  
del nostro progetto volto  
a smantellare stereotipi e pregiudizi  
per un futuro più equo*

### UNISCITI A NOI PER FAR SENTIRE LA TUA VOCE

SEGUICI OGNI SETTIMANA in edicola

e anche su    [donnamoderna.com](http://donnamoderna.com)

CON LA COLLABORAZIONE  
SCIENTIFICA DI



UNIVERSITÀ  
DEGLI STUDI  
DI MILANO



FONDAZIONE  
LIBELLULA



H-FARM  
COLLEGE



MyEdu

valoreD



GENERALI

Jeep

mediolanum

BANCA

mundys

improve moving life



WINDTRE

Periodici



LUOGHI ECCELLENTI

# Giordania

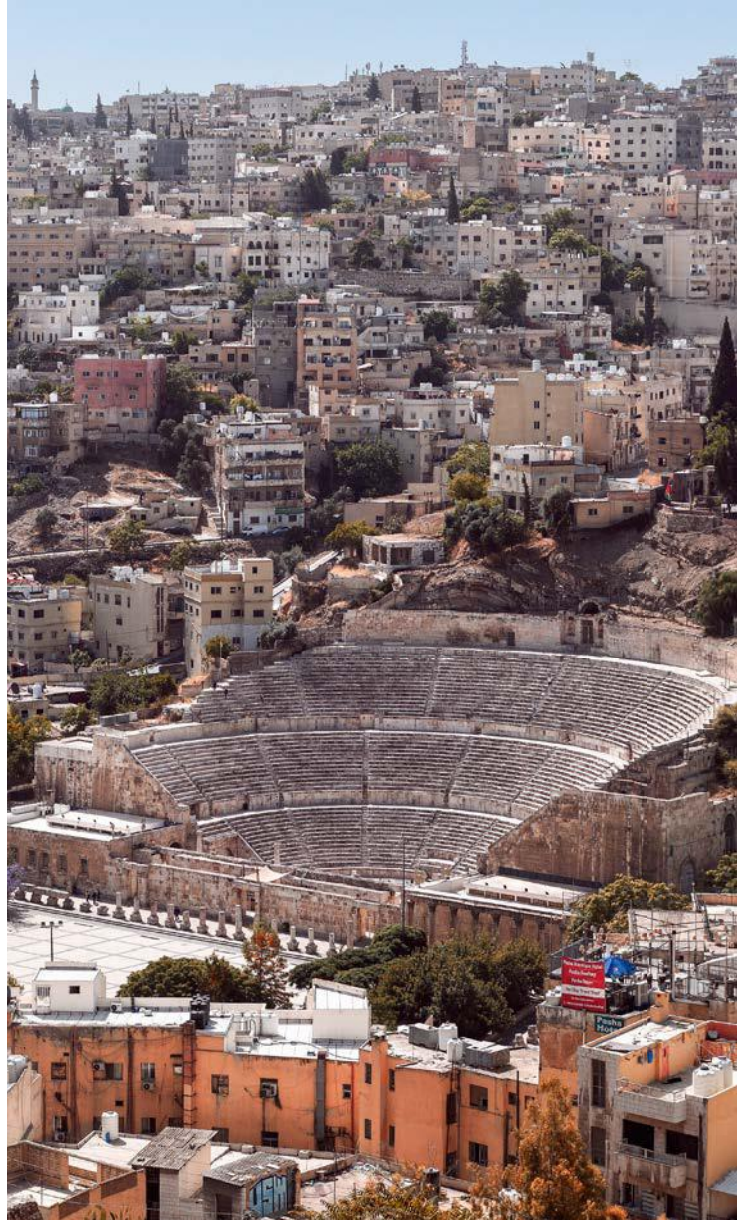
LA BRULICANTE  
CAPITALE DALLE  
VESTIGIA ROMANE,  
LA MAGIA ROSA  
DEL SITO DI PETRA  
E I COLORI DEL  
DESERTO SONO  
IL PRELUDIO A UNA  
DELLE MIGLIORI  
CUCINE ARABE,  
PROFUMATA DI  
SPEZIE E ARRICCHITA  
DAI MILLE SAPORI  
DELLA FRUTTA  
SECCA

a cura di Daniela Falsitta,  
testo di Riccardo Lagorio,  
foto reportage di Emanuela De Santis,  
foto dei piatti di Laura Spinelli,  
in cucina Claudia Compagni





SHUSHBARAK  
*pag. 110*



Nella pagina accanto,  
il Tesoro del Faraone,  
principale monumento  
di Petra. Qui, la moschea Al  
Husseiny, vicino al mercato  
centrale di Amman (a lato,  
uno dei banchi). A sinistra,  
Qalsoum al Sayyah,  
cuoca dell'associazione  
Beit Al Baraka di Umm Qais  
cui si devono le ricette  
pubblicate. Sopra, il teatro  
romano di Amman che  
vanta un'ottima acustica.





In questa foto, il foro romano e il cardo massimo (il viale delimitato da colonne monumentali), nell'antica città di Jerash. In basso, da sinistra: la titolare del ristorante Haret Jdoudna, a Madaba, fotografata nello splendido cortile del locale; uno stabilimento balneare sulle rive del Mar Morto e Walihi-Shaheen Nuts, un fornito negozio di frutta secca del Galleria Mall, ad Amman.



MAGDOOS  
pag. 110



108 sale&pepe





Sulle alture di Jabal al Qalaa, la Cittadella di Amman, si stagliano colonne e rovine di epoca romana, bizantina e omayyade. A delimitarle sono mura in marmo bianco e rosa, lo stesso materiale utilizzato per erigere il tempio dedicato a Ercole e la basilica bizantina. Affacciandosi dal belvedere, lo sguardo può abbracciare gran parte della capitale giordana, una metropoli di oltre 4 milioni di abitanti, costruita, proprio come l'Urbe, su sette colli. In basso, già nelle prime ore del mattino e proprio accanto all'anfiteatro romano addossato a una collina, il *suq* brulica di clienti. I colori delle verdure, lo strepito dei venditori che incitano all'acquisto e i profumi delle spezie che impregnano i vicoli animano i sensi. È difficile resistere all'assaggio del *mohallal*, mix di ortaggi immersi in una salamoia d'aceto e oca, gustoso e deciso, che viene offerto dai mercanti. Accanto al sagrato dell'elegante moschea di Al Husseiny, tra le prime edificate dopo la conquista musulmana del VII secolo d.C., Mohammed Barakat vende l'*halva* più buona della capitale. Tranciata da grandi parallelepipedi, è impastata con tahina, miele giordano e pistacchi interi. Con la stessa fierezza, i fornai offrono lo *shrak*, che somiglia a una piadina, grissini fragranti o il *laffa*, pane dalla pasta poco lievitata ed elastica cotto in un forno di argilla. Nei ristoranti accompagna i *mezzè*, antipasti caldi o freddi tra cui non possono mancare *hummus*, *dimseh* (lenticchie con melanzane e melassa di melograno) e *thalat* (milza d'agnello con aglio, prezzemolo e peperoncino) nonché *falefel*, *nablus* grigliato (formaggio di pecora) e *arayer* (una *laffa* ripiena di carne d'agnello, pomodoro e menta).

Lasciando Amman in direzione nord, si raggiunge Jerash, una delle città d'epoca romana meglio conservate: negli ultimi anni qui si coltivano uve da cui nascono vini giordani, una vera rarità. Dal tempio di Zeus, alto sulla città, si gode una vista strepitosa sul cardo e il decumano, sull'ippodromo che era destinato

alla corsa delle bighe e sull'imponente Arco di Adriano. Notevoli anche i resti di mosaici, in particolare quelli della vasca battesimale della chiesa dei Santi Cosma e Damiano, distrutta da un terremoto nel 747.

A sud di Amman, invece, sul Monte Nebo, dopo aver superato l'ulivo piantato nel 2000 da papa Giovanni Paolo II durante il suo pellegrinaggio in Terra Santa, si raggiunge la chiesa bizantina dedicata a Mosè che conserva bei mosaici del VI secolo d.C. Siamo ormai giunti nei pressi di Madaba, città nota nel mondo per l'arte musiva: nella chiesa bizantina di San Giorgio si trova infatti la Mappa, un mosaico pavimentale del VI secolo che costituisce la più antica rappresentazione cartografica della Terra Santa. Da non perdere anche le gustose specialità locali, tra cui figurano i *sajeyet*, straccetti di carne di manzo cotti in casseruola combinati con numerose verdure e spezie.

Da Madaba, in tre ore di automobile, si arriva al cospetto di Petra, momento clou di ogni viaggio in Giordania il cui sito archeologico, da solo, attira un milione di turisti all'anno da ogni angolo del mondo. Il monumento più celebre di questa famosa città fondata dai Nabatei è il Tesoro del faraone, una grandiosa tomba incisa nella pietra a cui si accede attraverso il *siq*, una gola stretta nella morsa di alte rocce color cipria. Ma a rivelarsi ricche di meraviglie sono anche la Strada delle Facciate, quella delle Colonne o la Porta Traiana. La visita può durare ore prima di affrontare l'ultima imperdibile tappa. È quella tra le dune sabbiose del Wadi Rum, il deserto più esteso della Giordania. Tra un'escursione a dorso di dromedario e una notte in campo tendato, non manca la possibilità di scoprire un'eccezionale specialità culinaria. Si tratta dello *zarb*, un metodo di cottura delle carni ovine che mantiene il fascino della vita nomade dei beduini. I pezzi di capra o pecora marinati con le verdure vengono impilati su un telaio metallico a più livelli e calati in una fossa per riposare a lungo su carboni ardenti fino ad assumere note affumicate. Gustato sotto la volta di un cielo stellato come solo il deserto può regalare, è probabilmente il piatto che vi farà tornare in Giordania.

Il paesaggio del Wadi Rum, suggestiva zona desertica caratterizzata da dune di colore giallo, bianco, rosso e marrone, profondi canyon, archi e ponti naturali, nonché pietre plasmate dal vento.





## LUOGHI ECCELLENTI GIORDANIA

### SHUSHBARAK

MEDIA  
PER 4 PERSONE  
PREPARAZIONE 50 MINUTI  
+ IL RIPOSO  
COTTURA 35 MINUTI  
950 CAL/PORZIONE

**400 g di farina 00 – 260 ml di latte – olio extravergine d'oliva – olio di semi – pinoli tostiti – menta essiccata per il ripieno 500 g di polpa di agnello tritata – 1/2 cucchiaino di cardamomo – 1/2 cucchiaino di cannella – 1 punta di noce moscata – 1 cucchiaino d'aceto – 55 ml di olio extravergine d'oliva – 1 cucchiaino di aglio spremuto – 1 cipolla tritata – sale – pepe per la salsa 1 kg di yogurt ovino – 1 cucchiaino di amido di mais – 2 tazze di brodo di pollo – 1 cucchiaino di aglio schiacciato – peperoncino in polvere a piacere – sale per il taklieh 10 g di coriandolo verde tritato – 1 cucchiaino di olio extravergine d'oliva – 1 cucchiaino d'aglio spremuto – 1 cucchiaino di pasta di peperoncino**

**1** Lavorate la farina con il latte tiepido e un cucchiaino di extravergine. Coprite l'impasto e lasciate riposare per un'ora. Stendetelo allo spessore di 2 mm e ricavate tanti dischi di 4-5 cm.

**2** Mescolate gli ingredienti del ripieno e mettetene un cucchiaino su ogni dischetto. Chiudete i dischetti a metà e unite le due punte per formare gli shushbarak. Friggeteli a più riprese in olio di semi fino a doratura.

**3** Mescolate lo yogurt e l'amido di mais sul fuoco fino a bollire. Unite il brodo, l'aglio, il sale, il peperoncino. Cuocete per 3 minuti e aggiungete gli shushbarak. Proseguite ancora per 10 minuti.

**4** In un tegame, scaldate gli ingredienti del taklieh. Suddividete nei piatti gli shushbarak e guarnite con il taklieh, i pinoli e la menta.

### MAGDOOS

FACILE  
PER 10 MELANZANE  
PREPARAZIONE 30 MINUTI  
+ IL RIPOSO  
COTTURA 20 MINUTI  
220 CAL/PEZZO

**1 kg di melanzane piccole – 4 spicchi d'aglio tritati – 250 g di noci tritate – 1/2 cucchiaino di pasta di peperoncino – 3 cucchiaini di olio extravergine d'oliva + quello per conservare – sale**

**1** Eliminate le calotte verdi delle melanzane e mettetele in una pentola d'acqua fredda. Copritele con un piatto e un peso in modo che non vengano a galla e lasciatele bollire per 5 minuti. Scolatele, eliminate eventuali foglie rimaste e praticate un'incisione laterale.

**2** Mescolate l'aglio, le noci, il peperoncino, l'olio, sale e farcite le melanzane con il mix. Disponetele in un colapasta con le aperture verso il basso e fatele scolare sotto un peso per 2 giorni. Mettetele in vasi sterilizzati e copritele con olio. Lasciatele con il coperchio parzialmente aperto a temperatura ambiente per 3-4 giorni, quindi chiudete e conservate in frigo fino al momento di consumarle.

### MAQMOURA

MEDIA  
PER 4 PERSONE  
PREPARAZIONE 30 MINUTI  
+ IL RIPOSO  
COTTURA 3 ORE E 20 MINUTI  
880 CAL/PORZIONE

**500 g di farina 00 – 500 g di farina integrale – sale – pepe per il ripieno 1 pollo a pezzi – 1 kg di cipolle tritate – olio extravergine d'oliva – 2 cucchiaini di cumino macinato – sale – pepe**

**1** Impastate le due farine con acqua tiepida (circa 220-250 ml), sale e pepe. Avvolgete nella pellicola e lasciate riposare per 45 minuti.

**2** Soffriggete le cipolle nell'olio. Unite la metà del cumino, sale, pepe e portate fino a metà cottura. Condite il pollo con il cumino rimanente, sale, pepe e rosolatelo in un'altra padella con 4 cucchiaini d'olio. Una volta cotto, sfilacciatelo, unitelo alle cipolle e lasciateli insaporire insieme.

**3** Dividete la pasta in due parti: con una formate 4 dischi grandi come il fondo di uno stampo a bordi alti (aiutatevi con le mani unte d'olio); con l'altra fate un disco più grande e sistematelo nello stampo rivestito di carta da forno e unto d'olio, lasciandolo sbordare. Mettete una parte di ripieno sulla pasta e coprite con un disco piccolo unto d'olio; continuate alternando dischi e ripieno, infine chiudete il maqmoura con la pasta che sborda. Coprite con un foglio di alluminio e infornate a 180° per 2,5-3 ore. Fate raffreddare e capovolgete sul piatto da portata.

## TACCUINO DI VIAGGIO

### SUFRA RESTAURANT

26, Rainbow St., Amman, [romerogroup.jo/sufra/](http://romerogroup.jo/sufra/)  
RICAVATO IN UN'ANTICA VILLA, OFFRE DECINE DI MEZZÈ CALDI E FREDDI. DA PROVARE ANCHE IL MANSAF, PIATTO NAZIONALE DI AGNELLO E FORMAGGIO.

### SHAADI AHMED

Hashmir St., Amman  
I MIGLIORI GRISSINI DI AMMAN.

### HALVA BARAKAT

Di fronte alla moschea Al Hussein, Amman  
HALVA ARTIGIANALE.

### JR WINERY

Abdul Hamid Shumani St., Amman  
VINI GIORDANI DA UVE COLTIVATE IN REGIME BIOLOGICO.

### HARET JDOUNA RESTAURANT

King Talal St., Madaba, [haretjdoudna.com](http://haretjdoudna.com)  
SI MANGIA IN UN BEL CORTILE SOTTO FICUS GIGANTI. TRA LE SPECIALITÀ, I SAJEYET, STRACCETTI DI MANZO SPEZIATI IN CASSERUOLA.

### MADE IN JORDAN

King Talal St., di fronte alla chiesa di St. George, Madaba  
CHIODI DI GAROFANO, CANNELLA, ZENZERO, NOCI MOSCATE E ALTRE SPEZIE DI QUALITÀ.

### AL MADGAR SPICE SHOP

Tourism St., Wadi Musa  
FRUTTA SECCA E ALTRI PRODOTTI TIPICI. DA PROVARE LO ZAATAR, MISCELA A BASE DI TIMO, SESAMO E SOMMACCO.

### SANABEL BAKERIES AND SWEETS

Accanto ad Asem Petra Gallery, Wadi Musa  
DA ACQUISTARE: BAKLAVA (PASTA FILLO CON NOCI E PISTACCHIO INTRISA IN UNA SOLUZIONE DI MIELE E ACQUA DI ROSE) E BURMA (FAGOTTINO DI SOTTILI FILI DI PASTA PIENO DI GRANELLA AL PISTACCHIO).

### AL ADHAM

69 Municipality St., Al Salt  
VENDE GHELIUN ANTICHI, GLI STRUMENTI PER FUMARE NARGHILÈ.

### AL RAYAN SWEETS

Tourist Rd-Al Hossein Rd., Madaba  
DOLCI AL PISTACCHIO SPECIALI.

### ATAN DONKEY MILK SOAP

Radi Annab St., Amman  
ATTIYAT ALLEVA ASINE DAL CUI LATTE RICAVA 4500 SAPONI BIO AL MESE.

### REM BELADI RESTAURANT

Tourism Street, Petra/Wadi Musa, tel. +962 7 7731 2455  
OTTIMI BARBECUE DI CARNE (PER I CORAGGIOSI, C'È ANCHE QUELLA DI DROMEDARIO).

### WADI RUM NIGHT LUXURY CAMP

Wadi Rum, 77110; [myluxuryhotel.com/it](http://myluxuryhotel.com/it)  
A POCHI PASSI DALL'AREA PROTETTA DEL WADI RUM, OFFRE 6 CAMERE IN "CAPSULE" ARREDATE E RISCALDATE E LA POSSIBILITÀ DI PROVARE LO ZARB CUCINATO DALL'ESPERTO CUOCO ABDERRAHMAN FARAJAD.

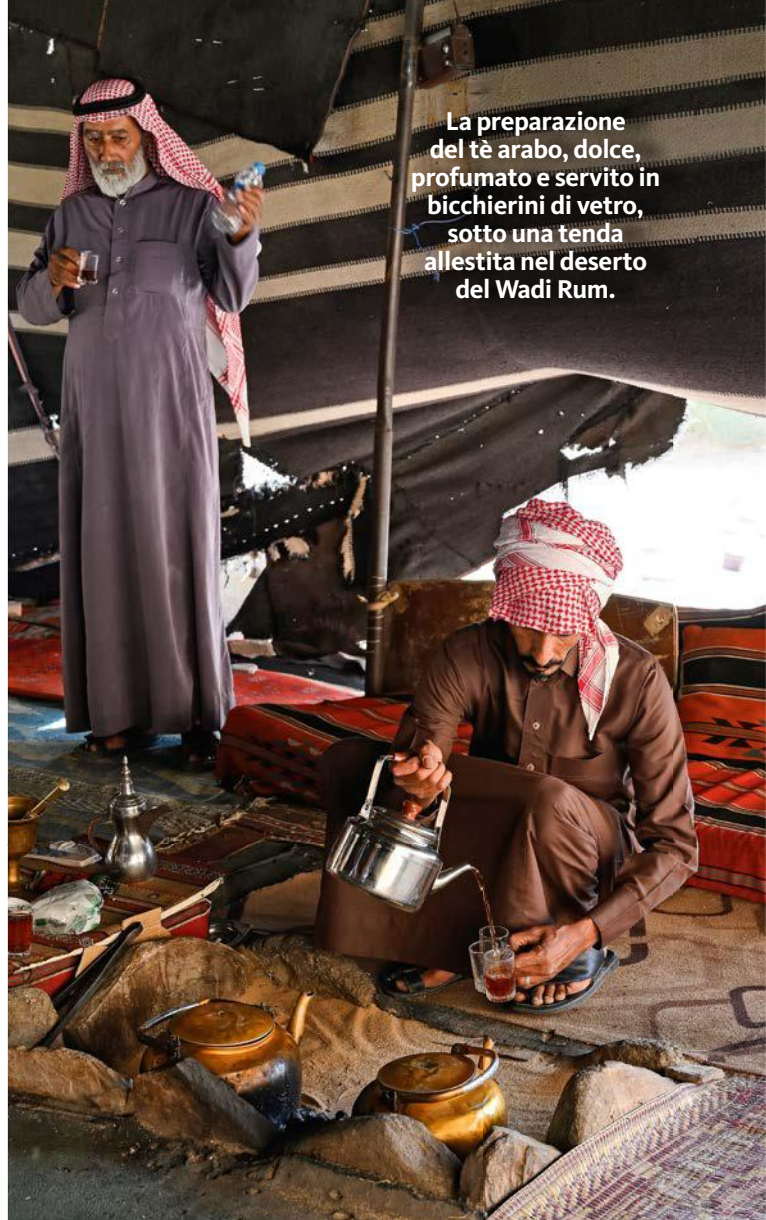
## UN PRANZO IN FAMIGLIA

UN'OCCASIONE PER CONOSCERE LA VITA E LA CUCINA FAMILIARE GIORDANA È VISITARE L'ASSOCIAZIONE BEIT AL BARAKA DI UMM QAIS, CHE SORGE NEL NORD DEL PAESE, NELLO STESSO SITO DELL'ANTICA CITTÀ ROMANA DI GADARA, E OFFRE ANCHE PIACEVOLI ALLOGGI. QALSOU AL SAYYAH, LA CUOCA, VI SPIEGHERÀ DAL VIVO I SEGRETI PER IL SUO SAPORITO SHUSHBARAK O I MAGDOOS DI CUI QUI ACCANTO DIAMO LE RICETTE. INFO: BARAKA DESTINATIONS.COM





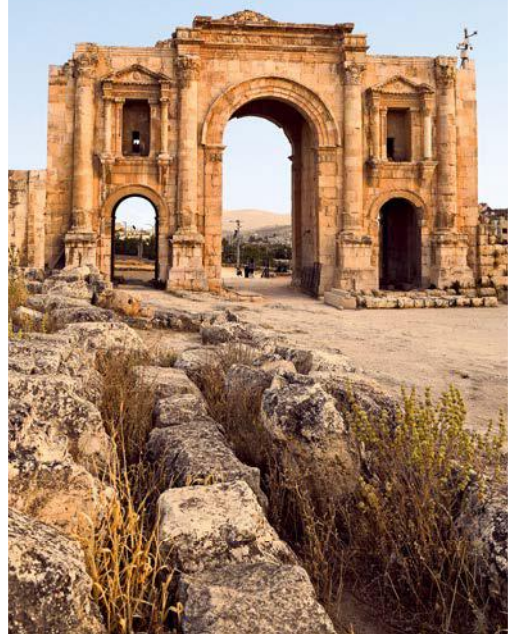
MAQMOURA



La preparazione del tè arabo, dolce, profumato e servito in bicchierini di vetro, sotto una tenda allestita nel deserto del Wadi Rum.



In questa foto, l'Arco di Adriano, a Jerash. Qui a lato, il negozio di tè e spezie Made in Jordan, a Madaba, e i mosaici pavimentali della chiesa bizantina dedicata al profeta Mosè, sul Monte Nebo, risalenti al VI secolo d.C.







# FRUTTA

*come una volta*

L'ARANCIA DI CAULONIA, IL FICO DELLA VALLE D'ITRIA, LA PERA DI AGEROLA: TRE ANTICHE VARIETÀ DEL NOSTRO SUD HANNO TROVATO COLTIVATORI CHE CREDONO NEL GRANDE VALORE DELLA BIODIVERSITÀ

testo di Riccardo Lagorio, foto dei piatti di Laura Spinelli, ricette di Giovanna Ruco Berchera, in cucina Elena Tettamanzi



Sotto, Paolo Belloni mostra il fico Ricotta, tipico della Valle d'Itria (a destra, una pianta), in Puglia. Questa varietà di frutto, dal sapore intenso e con la polpa liscia, è ideale da gustare con il capocollo di Martina Franca.

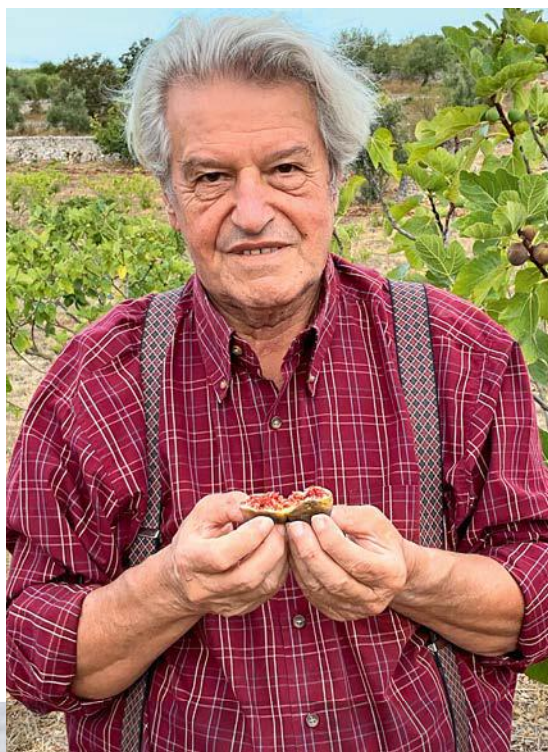


FOTO ORNELLA PAVANELLO



FOTO ORNELLA PAVANELLO

RISOTTO ALL'ARANCIA  
CON GAMBERI, SEPIE  
E RANA PESCATRICE

*pag. 116*



FOTO RICCARDO IAGORIO

Qui sopra, la chef Petronilla Naclerio con le ormai rare pere Pennate di Agerola. Lei stessa le coltiva nell'orto-giardino di Palazzo Acampora, dimora storica della Costiera Amalfitana che ospita il ristorante La Corte degli Dei.



CONFETTURA  
DI PERA PENNATA  
DI AGEROLA

*pag. 116*



Sotto, Ilaria Campisi che, in provincia di Reggio Calabria, lavora per la sopravvivenza degli agrumi antichi e la bellezza paesaggistica. Nei suoi terreni, coltiva l'arancia Bionda di Caulonia, il cui sapore ricorda mandarino e fragola.



FOTO ENZO DI CHIARA

TORTA SEMISOFFICE  
DI RICOTTA E FICHI

*pag. 116*



PHOTO ORNELLA PAVANELLO



Sopra, alcune delle 600 varietà di fichi coltivate da Paolo Belloni nel suo conservatorio botanico I Giardini di Pomona, a Cisternino (Brindisi). Belloni offre visite guidate e possibilità di alloggio in una struttura tradizionale.



**Q**uali sono i frutti che chiamiamo “antichi”? Sembrerà strano, ma basta andare indietro di due generazioni e già si può utilizzare questo aggettivo. I frutti antichi infatti sono quelli che, nell’arco degli ultimi 30-40 anni, hanno conosciuto un silenzioso abbandono per l’affermazione della frutticoltura moderna, cosiddetta “industriale”. Come tali, sono espressione di un valore che può racchiudersi in un solo termine: biodiversità.

Inteso come risultato del processo evolutivo che ha generato la molteplicità di vegetali esistenti tramite la selezione dell’uomo, il concetto di biodiversità merita oggi particolare attenzione in quanto riguarda varietà a elevata resistenza, in grado di sopportare stress idrici e termici accontentandosi di ridotti apporti nutritivi: tutti argomenti di attualità per la tutela del pianeta. Non va poi dimenticato che la scomparsa di ogni varietà commestibile determina anche la perdita del suo gusto così da privarci di una particolare esperienza sensoriale: difendere la copiosità di specie significa quindi preservare la ricchezza di sapori, la salute degli ecosistemi e il diritto delle future generazioni a poter apprezzare i gusti variegati del mondo naturale.

Nel nostro Paese, le regioni del Sud stanno dimostrando un’alta propensione al recupero di frutti gustosi che si stavano perdendo. Ne è esempio l’ortogiardino di Petronilla Naclerio che, dal 2016, dirige la cucina di La Corte degli Dei, il ristorante ospitato da Palazzo Acampora ad Agerola, nella Costiera Amalfitana. “Sono cresciuta tra Brescia e Verona, ma conoscendo le ricette dei miei genitori, originari della Costiera. Quando ho deciso di tornare in Campania, i cardini dell’attività sono stati territorio, stagionalità e la possibilità di usare i prodotti del mio orto”. Tra le rarità vegetali coltivate da Petronilla, anche una pianta assai vigorosa di pere Pennate. La raccolta avviene a settembre quando il colore della loro buccia vira dal gialloverde al ruggine. Tondeggianti e di piccole dimensioni, queste pere hanno polpa pastosa e dolce. “La Pennata è ricca di potassio, ha poche calorie e un sapore delicato che si presta a ricette dolci e salate”, spiega mostrandone un cesto. “Queste diventeranno vasetti di confettura”. Pare che il termine “Pennata” sia legato all’usanza di conservare i frutti, anche per settimane, nel sottotetto delle stalle

o dei capanni degli attrezzi, il cosiddetto “pennatone”, il che sancisce uno stretto rapporto tra questo frutto e il mondo contadino che lo ha generato.

Nella campagne di Cisternino, in Puglia, Paolo Belloni e la sua azienda agricola sono partner del progetto europeo Vera, che tutela la biodiversità grazie a modelli di agricoltura non inquinanti. “Nei miei 10 ettari coltivati con metodo biologico abbino la conservazione della natura alla trasformazione dei frutti antichi, tra cui oltre 600 varietà di fichi: una collezione tra le più importanti del Mediterraneo”. Ne fa parte il fico Ricotta che, fino agli anni Sessanta dello scorso secolo, occupava un posto centrale nella cultura e nell’economia agricola della Valle d’Itria. Le lenticelle bianche sul caratteristico colore bronzo della buccia sembrano piccole stelle in un cielo al tramonto. “Si tratta di una varietà tardiva, che matura da settembre a ottobre, dotata di scarsa conservabilità”. In compenso, il sapore intenso e la presenza di rari acheni (i granellini della polpa) sono caratteristiche che fanno del fico Ricotta l’ideale accompagnamento al capocollo di Martina Franca. “Ispirate dalla nostra presenza, alcune aziende agrituristiche del territorio hanno cominciato a collezionare frutti antichi e qualche contadino sta tornando a piantare il fico Ricotta”, racconta Belloni accendendo una luce di speranza.

Intanto in Calabria, già dal 2001, Ilaria Campisi ha scelto di dare nuova vita alla tradizione agricola di famiglia trasformando alcuni agrumeti in giardini botanici dove seleziona frutti rari. Negli anni ha creato una rete di e-commerce che unisce il gusto al rispetto per l’ambiente. “Attraverso la protezione delle varietà storiche, dal particolare valore paesaggistico, cerco di elevare le arance a forma d’arte”, spiega. Convertiti in museo vivente, i suoi agrumeti stimolano la tutela degli ecosistemi e la salvaguardia ambientale. Tra gli obiettivi, il recupero dell’arancia Bionda di Caulonia: raccolta tra novembre e aprile, ha buccia fine e profumata, polpa compatta e croccante che sprigiona un equilibrio tra acidità e sapori che vanno dal mandarino alla fragola. Una sensazione da custodire nella memoria fino al prossimo assaggio.

## le nostre scelte

**La Corte degli Dei**  
Via Armando Diaz, 26  
Agerola (NA)  
Telefono 3248437579

**Conservatorio Botanico  
I Giardini di Pomona**  
Contrada Figazzano, 114  
Cisternino (BR)  
Telefono 0804317806

**Arance in Viaggio**  
Via Castello, 2  
Caulonia (RC)  
Telefono 3456918016





## TAPPE DEL GUSTO FRUTTA DI UNA VOLTA

### RISOTTO ALL'ARANCIA CON GAMBERI, SEPIE E RANA PESCATRICE

MEDIA  
PER 4 PERSONE  
PREPARAZIONE 1 ORA  
COTTURA 1 ORA E 50 MINUTI  
560 CAL/PORZIONE

**320 g di riso Carnaroli – 250 g di gamberi con la testa – 1 coda di rana pescatrice di circa 300 g – 1 seppia di circa 200 g – 400 g di teste e lische di pesci misti – 3 arance Bionda di Caulonia non trattate – 3 rametti di finocchietto – 4 scalogni – 1/2 costa di sedano – 1/2 carota – 2 spicchi d'aglio – 200 ml di vino bianco – 10 stimmi di zafferano – olio extravergine d'oliva – semi di anice nero calabrese (o di finocchietto selvatico) – sale – pepe**

**1** Sgusciate i gamberi privandoli del filetto nero e conservando teste e gusci. Private la rana pescatrice della pelle, separate i 2 filetti dall'osso e tagliate la polpa a piccolissimi cubetti. Pulite la seppia conservando la pelle e riducete la sacca a dadini e i tentacoli a pezzettini. Scaldate un filo d'olio in un tegame basso e largo, unite 3 scalogni sbucciati e divisi a metà, il sedano e la carota tagliati a pezzettoni, 1 spicchio d'aglio schiacciato, le teste e i gusci dei gamberi e fate rosolare a fuoco medio alto per 4-5 minuti, mescolando. Unite 2 rametti di finocchietto spezzettati, la pelle e l'osso della pescatrice, la pelle della seppia, teste e lische e proseguite la rosolatura per qualche minuto. Intanto grattugiate la scorza di un'arancia, tenetela da parte e spremete i 3 agrumi. Unite il succo nel tegame e fatelo consumare finché tenderà quasi a caramellare. Sfumate con 120 ml di vino bianco e lasciate evaporare quasi completamente. Coprite con 2 litri d'acqua e cuocete per 20 minuti a fuoco dolce. Fate riposare per 10 minuti e filtrate.

**2** Scaldate un filo d'olio in una casseruola, fate appassire lo scalogno rimasto tritato e il secondo spicchio d'aglio schiacciato. Unite la seppia, rosolatela per alcuni istanti, bagnatela con 30 ml di vino, fatelo un po' evaporare, aggiungete un mestolo di fumetto e proseguite la cottura per circa 30 minuti. Aggiungete la rana pescatrice,

salate, pepate, mescolate per 30 secondi e spegnete. Sminuzzate lo zafferano in poco fumetto tiepido.

**3** Tostate il riso in un tegame con un filo d'olio, sfumatelo con il resto del vino e portatelo a 3/4 della cottura versando il fumetto bollente gradualmente. Unite il mix di seppia e pescatrice, lo zafferano e completate la cottura versando man mano altro fumetto. Aggiungete le code di gamberi, mescolate e spegnete. Unite la scorza tenuta da parte, il finocchietto rimasto tritato e 5-6 semi di anice nero pestato. Completate con un filo d'olio.

### CONFETTURA DI PERA PENNATA DI AGEROLA

FACILE  
PER 6 VASETTI DA 250 ML  
PREPARAZIONE 40 MINUTI  
+ IL RIPOSO  
COTTURA 2 ORE  
490 CAL/VASETTO

**3 kg di pere Pennate di Agerola ben mature – 150 g di mandorle pelate – 400 g di zucchero di canna chiaro – 2 limoni – 1 cucchiaino raso di fiori di lavanda essiccati**

**1** Lavate le pere, lasciatele sgocciolare, sbucciatele, dividetele in 4 e tagliatele a pezzetti. Dovrete ottenere 2-2,2 kg di pere pulite. Ricavate la polpa dei limoni eliminando la pellicina che ricopre gli spicchi e spezzettatela.

**2** Mettete le pere in una pentola d'acciaio a triplo fondo, unite lo zucchero, la polpa dei limoni e lasciate macerare per un'ora. Portate a ebollizione mescolando di tanto in tanto e lasciate cuocere a fuoco bassissimo, rimestando spesso, per un'ora e mezza o finché le pere saranno un po' disfatte e la confettura densa. Unite le mandorle ridotte a filetti, la lavanda e cuocete ancora per qualche minuto.

**3** Riempite i vasetti lavati, sterilizzati e perfettamente asciugati con la confettura calda, senza chiuderli con il coperchio, ma mettendo sopra un telo pulitissimo. Quando saranno freddi, chiudeteli con coperchi nuovi e sterilizzateli a bagnomaria mettendoli in una pentola coperti di acqua fredda sufficiente a superare di 3 dita i tappi e cuocete

per 25-30 minuti. Lasciate raffreddare i vasetti nell'acqua e verificate che si sia formato il sottovuoto prima di riporli in dispensa. La confettura si conserva per 9-12 mesi.

### TORTA SEMISOFFICE DI RICOTTA E FICHI

FACILE  
PER 8 PERSONE  
PREPARAZIONE 30 MINUTI  
COTTURA 50 MINUTI  
600 CAL/PORZIONE

**900 g di fichi Ricotta della Valle d'Itria – 700 g di ricotta di pecora fresca ben scolata – 80 g di farina di mandorle – 60 g di farina 00 – 60 g di fecola di patate – 160 g di zucchero semolato fine – 3 uova + 2 tuorli – 1/2 bustina di lievito vanigliato – 1 limone non trattato – 60 g di burro + quello per lo stampo – 30 ml di limoncello – 2 cucchiaini di zucchero di canna – 2 cucchiaini colmi di semola rimacinata di grano duro**

**1** Sgusciate le uova e separate gli albumi dai tuorli: mettetevi tutti i 5 tuorli in una ciotola e conservate gli albumi. Unite ai tuorli 150 g di zucchero semolato e sbatteteli per almeno 5 minuti, fino a ottenere un composto chiaro e spumoso. Incorporate il burro ammorbidito e la scorza grattugiata del limone, continuando a montare. Aggiungete poi la ricotta setacciata, in 4-5 riprese, continuando sempre a sbattere. Se la ricotta fosse troppo umida, aumentate la farina di mandorle di 30 g e l'amido di mais di 20 g.

**2** Unite all'impasto la farina di mandorle, il limoncello e, di seguito, la farina 00 setacciata con il lievito e la fecola. Montate gli albumi a neve e incorporateli all'impasto mescolando delicatamente con movimenti dall'alto verso il basso.

**3** Lavate i fichi, asciugateli e tagliateli a fettine. Imburrate una tortiera di 26 cm di diametro e spolverizzatela con la semola mescolata allo zucchero semolato rimasto, versate sul fondo l'impasto e sistemate sopra i fichi tagliandoli a metà. Spolverizzate la superficie con lo zucchero di canna e cuocete in forno già caldo a 180° per 50 minuti. Servite la torta a temperatura ambiente.





mondo digital  
SUGGERZIONI DAI NOSTRI SMARTPHONE

# Social Food

seguiteci su   

LA PASSIONE PER L'ORTO, LA CAMPAGNA E IL RIUSO SONO I FOCUS DELL'UNA;  
LE TRADIZIONI EREDITATE DALLE NONNE ISPIRANO LA SECONDA. TROVATE  
I LORO CONTRIBUTI PERMEATI DI FASCINO D'ANTAN SUI NOSTRI SOCIAL

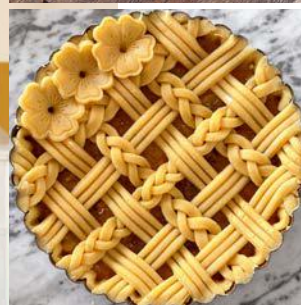
@AMANDADENI



UNA FAMIGLIA, DUE CANI, 13 GALLINE E UNA CASA NEL CUORE DELLA PROVINCIA LOMBARDA DOVE VIVE SEGUENDO UNO STILE DI VITA SOSTENIBILE. **AMANDA DENI**, OSTETRICA DI FORMAZIONE, ATTRAVERSO IL BLOG ROSSOTIBET.COM E SU INSTAGRAM, RACCONTA IL SUO MONDO FATTO DI ROSE INGLESII, ORTAGGI E ALBERI DA FRUTTO COLTIVATI CON PASSIONE E DOVE OGNI SCELTA È GUIDATA DALLA NATURA. OLTRE A CONDIVIDERE TANTE RICETTE A BASE DI **INGREDIENTI GENUINI E AUTOPRODOTTI**, AMANDA POSTA IDEE PER LA CASA: TAVOLE CON MISE EN PLACE E CENTRO TAVOLA SPECIALI E OGGETTI SCOVIATI NEI MERCATINI DELLE PULCI CHE, NELLE SUE MANI, RIPRENDONO VITA DIVENTANDO ARREDI NUOVI MA CON IL SAPORE DEL PASSATO.

"SONO CRESCIUTA A DOLCI DA CREDENZA E PASTA FATTA IN CASA", RACCONTA LAURA CONFORTI, NATA A ROMA CON UNA NONNA ABRUZZESE E UNA CAMPANA. PROPRIO **ISPIRATA DA NONNA CECILIA**, COMINCIA A CREARE CONTENUTI SOCIAL RACCONTANDO I PRANZETTI TRA NONNA&NIPOTE E FACENDO "COOKING CLASS" SU TOZZETTI, AMARETTI, CIAMBELLONI, GNOCCHI, FETTUCCINE E MOLTO ALTRO. OGGI IL SUO LAVORO DI CONTENT CREATOR LE REGALA ANCHE IL PIACERE DI CONOSCERE TANTI FOLLOWER GRAZIE AI CORSI CHE TIENE SU **FROLLA E CROSTATE**, **LE SUE SPECIALITÀ**. "MA QUESTO MONDO NON FINISCE MAI DI STUPIRMI E OGGI MI TROVO QUI, SULLE PAGINE DI UNA RIVISTA CHE ACQUISTO DA QUANDO HO 25 ANNI", DICE SODDISFATTA.

@LADFOODIE







## *Coppia inossidabile*

*Susanna Cutini e Alex Revelli Sorini, insieme da 48 anni, sono docenti universitari in Italia e Brasile, collaborano a programmi TV e hanno scritto 26 libri: gli ultimi sono "Guida alla felicità alimentare" e "Codice di educazione alimentare" (Ali&No Editrice).*





MALTAGLIATI  
CON RAGÙ FINTO

*pag. 121*

PANINO CON FRITTATA  
TRIPPATA

*pag. 122*



# La gastrosofia è salute

QUANTO È UTILE SAPERE PROVENIENZA, STAGIONALITÀ,  
STORIA E SOSTENIBILITÀ DEGLI ALIMENTI? A DARE LA RISPOSTA  
UNA COPPIA DI DOCENTI E DIVULGATORI CHE STUDIA  
QUESTE TEMATICHE DA DECENNI E ASSICURA CHE IL BENESSERE  
NASCE A TAVOLA, PURCHÉ CI SIA CONOSCENZA

testo di Daniela Falsitta, foto di Felice Scoccimarro, styling di Alkèmia



**D**alla “A” di Avanzi alla “Z” di Zone blu della longevità, passando per la “F” di Foraging o la “T” di Tabù alimentare: sono cento i lemmi che compongono il *Dizionario gastrofisico*, un libro che, insieme ad altri 25 volumi e a un sito consultabile gratuitamente ([taccuinigastrofisici.it](http://taccuinigastrofisici.it)), fa

parte dell'opera di Alex Revelli Sorini e Susanna Cutini, docenti universitari, giornalisti televisivi ma soprattutto grandi esperti di “gastrofisica”.

Che cosa si intende con questo nome? “Fu coniato dall'intellettuale francese Grimod De La Reynière all'inizio dell'Ottocento e poi ripreso da noi per indicare un approccio multidisciplinare al cibo”, risponde il professor Revelli Sorini. “Significa analizzare, di ogni piatto o prodotto alimentare, la provenienza storica e geografica, l'aspetto antropologico, ma pure quello estetico, la semantica e, non ultimo, il valore nutrizionale, inteso soprattutto come capacità di farci stare bene (o male) a livello sia fisico che mentale”.

Revelli e Cutini cominciano a occuparsi di queste tematiche alla fine degli anni '70 quando, giovanissimi, si accorgono dei cambiamenti epocali che interessavano ambiente e agricoltura. “Era il momento in cui la civiltà contadina che avevamo conosciuto da bambini, nella campagna toscana da cui veniamo, stava scomparendo. Ci rendemmo conto dell'importanza di testimoniare il passato, i valori di cui il cibo tradizionale era portatore e che in futuro rischiavano di perdersi”, raccontano.

Seguono anni di ricerche, letture, articoli e si fa spazio la definizione di una chiave, un sistema per parlare di cibo a 360°, gettando le basi per una scienza e una letteratura che coniugassero il lato emozionale a quello chimico, il gusto all'educazione alimentare, la salute all'identità religiosa, tutti aspetti apparentemente lontani che il cibo avvicina. Questa summa di competenze è la gastrofisica e i suoi ambiti di applicazione sono davvero numerosi.

### Conoscere di più fa stare meglio

“La consapevolezza a tavola è determinante. Per esempio sapere che l'industria alimentare adotta particolari tecniche per indurci al consumo compulsivo di cibo, ci rende meno vittime dei prodotti nocivi e più inclini ad acquistare ingredienti

genuini”, spiega la professoressa Cutini, citando il Bliss Point, quel livello di zuccheri, grassi e sale appositamente calibrato per trasformare gli alimenti industriali in una sorta di droga per le papille gustative.

“Conoscere è fondamentale. Perché si mangia con la mente molto prima che con lo stomaco”, aggiunge Revelli Sorini, spiegando che per avere un buon rapporto con il cibo è necessario lavorare sulla consapevolezza. “Se di un alimento sai distinguere la stagionalità, il territorio di provenienza, le caratteristiche nutrizionali e magari la storia, cercherai di mangiarlo e lo farai con impegno”, continua. “Non a caso tutti gli studi ci dimostrano che patologie come l'obesità sono strettamente legate alla mancanza di attenzione per ciò che introduciamo in bocca. Se stiamo a tavola con il cellulare o il computer acceso, per esempio, automaticamente aumentiamo le dosi e non ci sentiamo mai sazi”. Al contrario fare la spesa, scegliendo accuratamente cosa mettere nel carrello, cucinare i pasti evitando gli sprechi, assaporare i bocconi con calma sono strategie sane che “informano la mente” su ciò che mangiamo e ci aiutano a restare in salute.

### Una cultura trasversale

Docenti di gastronomia, storia e comunicazione gastronomica all'Università San Raffaele di Roma, Revelli e Cutini collaborano alla formazione di diverse figure professionali. Il loro bagaglio di sapere serve ai cuochi di domani perché trattino gli ingredienti in modo ottimale, ed è utile anche a chi lavora nell'industria: “Approfondire la storia dei prodotti significa saperli promuovere, specie sui mercati internazionali dove le origini italiane sono un grande valore”. Fondamentale inoltre è il loro lavoro con i nutrizionisti: “Il cibo per curare deve essere buono, ma il concetto di buono cambia con le nostre radici e abitudini familiari e caratterizza anche il nostro microbiota, perciò una dieta efficace deve tenere conto di molti fattori ed essere diversa per ogni persona”. La gastrofisica è tutto questo, ma anche una materia giovane, dove molto è ancora da scrivere: “Ogni tesi dei nostri studenti, ogni nuovo articolo, ogni contributo esperto è un ulteriore capitolo. Sapere di non sapere è fondamentale”.





1



2



3

*Ricco di licopene, il liquido dei pelati è un prezioso antiage. Per evitare sprechi, Susanna Cutini ha utilizzato uova, ortaggi, farina e pomodori (o, a scelta, pelati) per entrambe le ricette. In questo modo, si può investire in qualità.*



4



5



## MALTAGLIATI CON RAGÙ FINTO

FACILE  
PER 4 PERSONE  
PREPARAZIONE 30 MINUTI  
+ IL RIPOSO  
COTTURA 40 MINUTI

**300 g di farina 00 + una manciata di semola di grano duro per la spianatoia - 3 uova - 400 g di pelati con il loro liquido - 1 cipolla grande - 2 carote - 3 coste di sedano - 50 ml di vino rosso - brodo vegetale - olio extravergine d'oliva - farina di semola per la spianatoia - parmigiano reggiano Dop - sale - pepe**

**1** Disponete la farina a fontana, sgusciatevi al centro le uova, sbattetele brevemente con la forchetta e cominciate a impastare portando la farina verso il centro. Continuate a lavorare a piene mani unendo circa un cucchiaino d'olio e un po' d'acqua calda (ce ne vorranno circa 4 cucchiaini) in modo da ottenere un impasto liscio e morbido, dopo qualche minuto unite anche un pizzico di sale. Quando la pasta sarà pronta, copritela con un canovaccio infarinato e lasciatela riposare per 30 minuti.  
**2** Mondate il sedano e raschiate le carote, tagliateli a pezzetti e rosolateli in padella per qualche minuto con qualche cucchiaino d'olio. Sbucciate la cipolla, tagliatela a tocchetti e aggiungetela alle altre verdure. Quando la cipolla sarà imbibonita, sfumate con il vino. Fatelo evaporare, versate un mestolino di brodo e portate a ebollizione.

**3** Unite i pelati con il loro liquido e lasciate riprendere il bollore; salate e pepate. Continuate a cuocere per 30 minuti, versando altro brodo solo se necessario.  
**4** Infarinare la spianatoia con la semola di grano duro e, con il matterello o l'apposita macchinetta, stendete la pasta in tante strisce non troppo sottili. Tagliatela a rombi irregolari di circa 3-4 cm di lato. Cuocete la pasta in acqua bollente salata o nel brodo vegetale. Quando viene a galla, attendete ancora un minuto.  
**5** Sgocciolatela con il mestolo forato direttamente nel sugo. Amalgamate il tutto e servite con un filo d'olio crudo e una spolverizzata di parmigiano reggiano grattugiato.



Inquadrate il QR Code qui sopra per vedere il video di questa ricetta pubblicato sul sito [salepepe.it](http://salepepe.it)





1



3



4



2



5

*Due note di gastrofisia: per un maggiore appagamento sensoriale, la frittata dev'essere soda e spugnosa, piacevole da masticare; tostare il pane renderà le sue molecole più volatili e il gusto intensamente percepibile.*



6



## PANINO CON FRITTATA TRIPPATA

FACILE  
PER 4 PERSONE  
PREPARAZIONE 30 MINUTI  
COTTURA 55 MINUTI

**6 uova – 50 g di grana padano Dop + quello per spolverizzare – 2 cucchiaini di farina – 2 cipolle rosse – 4 pomodori maturi – olio extravergine d'oliva – un mazzetto di prezzemolo – 4 panini rosette – sale – pepe**

**1** Mettete a bollire una pentola d'acqua. Spegnete il fuoco e tuffatevi i pomodori per 5-10 minuti a seconda della varietà utilizzata. Scolateli e spellateli ancora caldi.

**2** Sgusciate le uova in una ciotola capiente, unite una presa di sale e sbatteteli con la forchetta, quindi aggiungete il formaggio grattugiato, mescolate ancora e, infine, unite la farina setacciata attraverso un colino a maglia fine; pepate.

**3** Scaldate una padella appena unta d'olio, versate il mix di uova e cuocete la frittata per circa 10 minuti o finché sotto comincerà a rapprendersi (controllate alzando i bordi con una spatola). Giratela con l'aiuto di un coperchio e fatela cuocere per altri 5 minuti. Dovrà avere una consistenza soda e spugnosa, simile alla trippa.

**4** Sbucciate le cipolle e tagliatele a fette

grossolane. Mettetele in padella con un filo d'olio e lasciatele stufare per 15 minuti. Tagliate i pomodori spellati a fette avendo cura di raccogliere il loro liquido e uniteli alle cipolle senza sccolarli. Allungate con un cucchiaino di acqua calda se occorre. Salate, pepate e fate cuocere per 20 minuti.

**5** Tagliate la frittata a bastoncini larghi 1 cm e lunghi 5 cm, aggiungeteli al mix di pomodori e cipolle e lasciate insaporire tutto insieme per altri 15 minuti.

**6** Tagliate le rosette di pane e tostatele in una padella su entrambi i lati. Cospargete le frittatine con il prezzemolo tritato, il grana e farcite i panini.



Inquadrate il QR Code qui sopra per vedere il video di questa ricetta pubblicato sul sito [salepepe.it](http://salepepe.it)



NOVEMBRE 2025 - n. 11

ISPIRA IL TUO BENESSERE

# Starbene

**IPOCONDRIA**  
PERCHÉ  
È IN AUMENTO

**A TAVOLA**  
COMBATTI ANCHE  
L'ENDOMETRIOSI

**ALLENAMENTO  
ZONA 2**  
BRUCI MA NON RESTI  
SENZA FIATO

**AUTOIRONIA**  
SE IMPARI A RIDERE  
DI TE VIVI MEGLIO

**IL FREDDO  
TI DIFENDE**  
DAI MALANNI  
DI STAGIONE

*la **DIETA**  
che si adatta  
alle tue abitudini  
(era ora!)*

Mens Sana Edizioni

**STARBENE  
+  
GUIDA  
AI CAMMINI**  
3,00 EURO



IN COLLABORAZIONE CON  
**TERRE** DI MEZZO  
EDITORE

## IN EDICOLA dal 24 ottobre

SEGUICI SU [WWW.STARBENE.IT](http://WWW.STARBENE.IT)



Mens Sana Edizioni





COURTESY / MADONNA DELL'OLIVO, A FIANCO COURTESY / LE TRE COLONNIE

## Finocchi golosi con l'olio giusto

SALUTARI, DEPURATIVI,  
RINFRESCANTI SONO ESALTATI DA  
UN FILO DI ORO VERDE: FRUTTATO,  
EQUILIBRATO O PICCANTE  
A SECONDA DELLA RICETTA

a cura di Silvia Bombelli, testo di Luciana Squadrilli

O si ama o si odia: il finocchio, ortaggio dietetico per eccellenza, capace di spezzare la fame con pochissime calorie e di dare grande soddisfazione grazie alla consistenza piacevolmente croccante, è protagonista di pinzimoni e insalate ricche, ma pure di vellutate e gratin al forno. Può anche sostituire il pane per raccogliere salse o intingoli e goderseli senza troppi sensi di colpa (né problemi di intolleranze). Soprattutto da cotto, però, perde la croccantezza e acquista – insieme alle aumentate proprietà digestive – un sapore più intenso che ricorda l'anice che non piace a tutti.

Se la scelta di mangiarlo crudo o cotto è questione di gusti e ugualmente valida dal punto di vista nutrizionale, di sicuro scegliere i giusti ingredienti per

accompagnarlo e valorizzarlo può fare la differenza. Questo vale in particolare per il pinzimonio, in cui i finocchi tagliati a listarelle insieme ad altri ortaggi freschi e croccanti (come carote e cetrioli) vanno intinti nell'olio extravergine d'oliva insaporito con sale e pepe ed eventualmente erbe. In questo caso, soprattutto se si aggiungono altri elementi, l'abbinamento può seguire il gusto personale più che regole specifiche. Il consiglio è quello di scegliere un olio equilibrato, o comunque non troppo sbilanciato sull'amaro, che magari abbia già di suo delle note aromatiche di erbe. Può trattarsi, per esempio, di un monocultivar di Frantoio dalla Toscana, di Casaliva del Garda, o di un blend di varietà del Centro Italia come Leccino e Raggiola.

Per condire nel modo migliore una squisita insalata di finocchi crudi, arance e olive, fresca, leggera e ideale

### FRANTOI APERTI

Anche quest'anno a ottobre tanti produttori aprono le porte durante la lavorazione delle olive. In particolare, in Umbria fino al 18 novembre c'è Frantoio aperti. A dare il via alla manifestazione è la grande pedalata lungo gli uliveti tra Assisi e Spoleto, con un percorso ad anello che attraversa un sito Unesco passando anche per l'Olivo secolare di Sant'Emiliano. Tra le iniziative proposte le Evo&Art Experience, attività di oleoturismo incentrate sull'antica cultura dell'extravergine in Umbria e la rassegna Suoni dagli ulivi secolari, con concerti tra gli alberi ultracentenari più suggestivi della regione ([frantoioaperti.net](http://frantoioaperti.net)).



## APPUNTAMENTO A ROMA CON EVOOTRENDS

Dal 20 al 30 novembre il Mercato di Campagna Amica del Circo Massimo di Roma, che si svolge ogni fine settimana negli accoglienti spazi di via San Teodoro 74, ospita la terza edizione di Evootrends, l'evento organizzato da Fiera di Roma, Unaprol, EvooSchool e Coldiretti Lazio in collaborazione con Arsial, l'Agenzia Regionale per lo Sviluppo e l'Innovazione dell'Agricoltura del Lazio, per creare un'occasione di incontro e conoscenza tra consumatore e produttori di olio extravergine d'oliva. In programma banchi d'assaggio, mostra mercato e una serie di talk di approfondimento con esperti del settore. [www.evootrends.it](http://www.evootrends.it)

### FINOCCHI ALLA PANCETTA CON ARANCE

FACILE  
PER 4 PERSONE  
PREP. 25 MINUTI  
COTTURA 30 MINUTI  
300 CAL/PORZIONE

**3 finocchi – 12 fette di pancetta affumicata – 100 g di stracciatella – 2 cucchiaini di miele – 2 cucchiaini di aceto di vino bianco – 1 arancia non trattata – 1 mazzetto di finocchietto – olio extravergine d'oliva Nocellara – sale – pepe nero in grani**

**1** Pulite i finocchi, lavateli e tagliateli per ricavare 12 spicchi. Cuoceteli per 15 minuti in acqua bollente salata, scolateli e lasciateli asciugare su un canovaccio.  
**2** Avvolgete attorno a ciascuno spicchio una fetta di pancetta affumicata e spennellateli con una miscela di miele, aceto e qualche grano di pepe pestato.

**3** In una padella ben calda rosolate con 2 cucchiaini d'olio gli spicchi di finocchio, girandoli 2-3 volte fino a quando la pancetta risulta croccante.  
**4** Lavate l'arancia senza sbucciarla, tagliatela a fettine e insaporitele con il finocchietto tritato grossolanamente. Condite con 2 cucchiaini d'olio, un pizzico di sale e una macinata di pepe. Servite gli spicchi di finocchio caldi con l'insalatina di arancia e la stracciatella a parte.

per ravvivare le prime giornate fredde, si può scegliere un olio deciso ma ben equilibrato e con note pepate, come un buon monovarietale di Nocellara dalla Sicilia. Se invece si preferisce consumare i finocchi cotti senza aggiungere ingredienti opulenti e saporiti come formaggio o besciamella, si possono semplicemente saltare in padella con poco olio, condendoli con aglio e un pizzico di peperoncino, o anche con spezie come la curcuma o il curry. In questo caso, meglio scegliere un fruttato medio-leggero dal carattere fresco ma non invadente, come quello pugliese da Oglierola Barese o un Dop Monti Iblei a base di varietà Tonda Iblea e Moresca dal gradevole gusto vegetale. La morbida dolcezza di una vellutata di patate e finocchi, poi, può essere esaltata aggiungendo un filo di extravergine dal piccante deciso e dalle note fresche e balsamiche come un blend campano di Ravece e Rotondella.

### L'abbinamento ideale

**Frà Evaristo Il Conventino di Monteciccardo, Monteciccardo (PU)** A base di olive di Leccino e Raggiola, con aggiunta di Frantoio e altre varietà locali, questo extravergine marchigiano dalle note fruttate ed erbacee, seguite dal carattere balsamico del finale, è molto equilibrato e versatile. È ideale per accompagnare il pinzimonio (bottiglia da 500 ml, 15 euro).

**Raro Madonna dell'Olio, Serre (SA)** Blend di olive Ravece e Rotondella coltivate sulle colline cilentane e denocciolate, questo extravergine deciso ma elegante ha bei sentori di pomodoro ed erbe officinali, con note balsamiche. Amaro e spiccatamente piccante, è perfetto sulla vellutata di finocchi (bottiglia da 500 ml, 21,50 euro).

**Le Selezioni - Oglierola Le Tre Colonne, Giovinazzo (BA)** Ottenuto esclusivamente da olive di varietà Oglierola Barese, è un fruttato medio-leggero con piacevoli sentori di mandorla, mela verde e banana. L'amaro è delicato mentre il piccante è deciso e persistente. Usatelo per saltare i finocchi, anche con spezie (bottiglia da 500 ml, 17 euro).





# Ravioli del Sud

DAL MOLISE E DALLA CALABRIA, DUE PASTE RIPIENE  
RICCHISSIME NEL CONDIMENTO E NEL RIPIENO. PORTANO  
CON SÉ L'ANIMA SONTUOSA DEI BANCHETTI DEL MERIDIONE

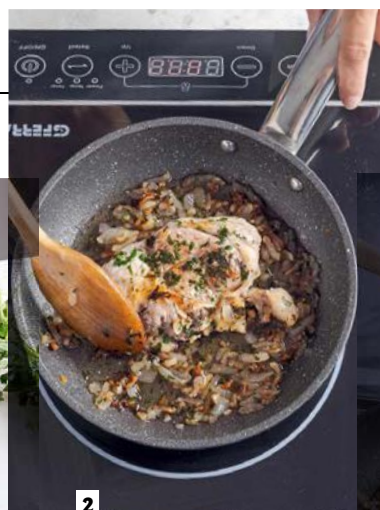
testi e cura di Cristiana Cassé,  
foto di Maurizio Lodi, styling di Laura Cereda





# RAVIOLI SCAPOLESI (MOLISE)

- 1** Preparate un trito con 100 g di lardo, 1 spicchio d'aglio e un po' di prezzemolo.
- 2** Soffriggetelo in un'ampia padella, poi unite 200 g di polpa di cosciotto di capra (pezzo intero) e fatela dorare da ambo i lati. Copritela con acqua calda e cuocetela finché il liquido si sarà asciugato.
- 3** Unite 1 litro di passata di pomodoro e ancora 1/2 bicchiere d'acqua. Regolate di sale, pepate e cuocete a recipiente coperto su fuoco lento per 2 ore. Poi prelevate la carne (potete servirla a parte).



- 4** Lessate 480 g di patate in acqua bollente salata, scolatele, sbucciatele e schiacciatele. Scottate 360 g di bietole in acqua bollente salata per 1 minuto, scolatele, strizzatele e tritatele.
- 5** Tritate 120 g di guanciale e rosolatelo in padella per 1 minuto.
- 6** Impastate patate, bietole e guanciale con 120 g di scamorza grattugiata e 150 g di salsiccia secca tritata; regolate di sale.

- 7** Miscelate 300 g di farina 00 con 200 g di semola rimacinata di grano duro e lavoratele con 5 uova, 1 cucchiaino d'olio e 1 presa di sale per ottenere un impasto liscio. Fatelo riposare per mezz'ora avvolto nella pellicola.
- 8** Tiratelo in sfoglie di 2 mm di spessore e tagliatele in 24 rettangoli di 13x8 cm con una rotella dentellata. Distribuite il ripieno a mucchietti su metà di essi, coprite con i restanti e sigillate i ravioli premendo il bordo con una forchetta.
- 9** Lessateli in acqua bollente salata per 8-10 minuti, scolateli con un mestolo forato, disponetene 3 per piatto e conditeli con il sugo, pecorino grattugiato e prezzemolo sminuzzato.



LE DOSI SONO PER 4 PERSONE



# RAVIOLI CALABRESI

- 1** Sbucciate 2 cipolle, affettatele a velo e soffriggetele con un po' d'olio.
- 2** Unite 600 g di carni miste macinate (manzo e maiale), 200 g di salsiccia al finocchietto spellata e sbriciolata e 1 foglia di alloro e rosolate bene.
- 3** Sfumate con 1 dl di vino bianco e poi unite 1 litro di passata di pomodoro, 1/2 bicchiere di acqua e una grattata di noce moscata. Regolate di sale, pepate e cuocete il ragù a recipiente coperto su fiamma lenta per 2 ore.



1



2



3



4



5



6

- 4** Lessate 200 g di spinaci in acqua bollente salata, scolateli e lasciateli intiepidire. Strizzateli e tritateli.
- 5** Preparate 100 g di battuto di carota, sedano e cipolla. Soffriggetelo in padella con un po' d'olio e rosolatevi 250 g di carni miste macinate (vitello e maiale); regolate di sale.
- 6** Impastate spinaci e carne con 700 g di ricotta, 200 g di spianata calabra tritata, 200 g di provola silana a dadini molto piccoli, 2 uova, 150 g di parmigiano reggiano Dop grattugiato; regolate di sale e pepate.

- 7** Miscelate 350 g di farina 1 con 150 g di semola rimacinata di grano duro e lavoratele con 2 uova. Poi unite 400 ml di acqua circa, poca per volta, per ottenere un impasto liscio. Fatelo riposare per mezz'ora avvolto nella pellicola.
- 8** Tiratelo con il matterello in 3 sfoglie di 18x60 cm. Distribuite su ognuna 6 mucchietti di ripieno distanziati di 4 cm. Ripiegate le sfoglie su di essi, premete in poco intorno ai mucchietti e poi intagliate i ravioli con un bicchiere di 8 cm di diametro.
- 9** Lessateli in acqua bollente salata e scolateli con un mestolo forato. Disponetene 3 per piatto e condite con il ragù e un po' di parmigiano reggiano Dop grattugiato.



7



8



9

LE DOSI SONO PER 6 PERSONE



RAVIOLI CALABRESI



RAVIOLI SCAPOLESI

Piatti e posate  
CHS Group.  
Indirizzi  
a pagina 130

NEL PROSSIMO NUMERO:  
CASONCELLI BERGAMASCHI E BRESCIANI



# nel numero di dicembre

## sale&pepe

Mens Sana Edizioni

### novembre 2025

DIRETTORE EDITORIALE

Laura Maragliano - [laura.maragliano@mensedizioni.it](mailto:laura.maragliano@mensedizioni.it)

DIRETTORE RESPONSABILE

Livia Fagetti - [livia.fagetti@mensedizioni.it](mailto:livia.fagetti@mensedizioni.it)

REDAZIONE

Enza Dalessandri CAPOREDATTORE - [enza.dalessandri@mensedizioni.it](mailto:enza.dalessandri@mensedizioni.it)

Cristiana Cassé CAPOSERVIZIO - [cristiana.casse@mensedizioni.it](mailto:cristiana.casse@mensedizioni.it)

Ivana Novelli VICECAPOSERVIZIO - [ivana.novelli@mensedizioni.it](mailto:ivana.novelli@mensedizioni.it)

Silvia Bombelli - [silvia.bombelli@mensedizioni.it](mailto:silvia.bombelli@mensedizioni.it)

Daniela Falsitta - [daniela.falsitta@mensedizioni.it](mailto:daniela.falsitta@mensedizioni.it)

Silvia Viganò - [silvia.vigano@mensedizioni.it](mailto:silvia.vigano@mensedizioni.it)

SEGRETERIA DI REDAZIONE

Cinzia Campi RESPONSABILE - [cinzia.campi@mensedizioni.it](mailto:cinzia.campi@mensedizioni.it)

ICONOGRAFICO

Paolo Riosa - [paolo.riosa@mensedizioni.it](mailto:paolo.riosa@mensedizioni.it)

HANNO COLLABORATO A QUESTO NUMERO Stefania Aledi, Alkèmia, Daniela Arsuffi, Alessandra Avallone, Simona Brusca, Laura Cereda, Daniele Cernilli, Chris Court/Taverne Agency/Living Inside, Claudia Compagni, Emanuela De Santis, Gian Marco Folcolini, Stefania Giorgi, Riccardo Lagorio, Martina Liverani, Maurizio Lodi, Paola Mancuso, Francesca Moscheni, Giovanna Ruvo Berchiera, Antonella Pavanella, Ambra Poli, Francesca Salvemini, Sandro Sangiorgi, Felice Scoccimarro, Laura Spinelli, Luciana Squadrilli, Michele Tabozzi, Elena Tettamanzi

**SOCIETÀ EDITRICE:** Mens Sana Edizioni Srl, sede legale e amministrativa: Via Vittor Pisani, 28, 20124 - Milano (MI).  
Amministratore unico: Maurizio Belpietro  
Registrazione del Tribunale di Milano - Numero 464 del 08/09/1986

**PUBBLICITÀ:** Mediasei srl a socio unico - Via Vittor Pisani, 28, 20124 - Milano, [adv@mediasei.it](mailto:adv@mediasei.it) +39 0282197516

**DISTRIBUZIONE:** Press-Di srl - Via Mondadori, 1 - 20090 Segrate (MI) fax 045.8884378

**STAMPA:** Effeprinting srl, Loc. Miele, SNC, 67063 Le Campora AQ

**REDAZIONE:** Via Vittor Pisani, 28 - 20124 Milano

**ABBONAMENTI:** È possibile avere informazioni o sottoscrivere un abbonamento tramite il sito [www.abbonamenti.it/sei](http://www.abbonamenti.it/sei)  
email [info.abbonamenti@directchannel.it](mailto:info.abbonamenti@directchannel.it).  
Telefono dall'Italia: 02 49572008. Il servizio abbonati è in funzione dal lunedì al venerdì dalle 9 alle 19

**ARRETRATI:** A cura di Press-Di Distribuzione Stampa e Multimedia S.r.l. - 20090 Segrate (MI). Le edicole e i privati potranno richiedere gli arretrati tramite e-mail agli indirizzi [collez@pressdi.it](mailto:collez@pressdi.it) e [arretrati@pressdi.it](mailto:arretrati@pressdi.it)

#### Informativa sulla Privacy

I dati personali forniti verranno trattati in conformità con il Regolamento (UE) 2016/679 (GDPR). Il titolare del trattamento è Mens Sana Edizioni S.r.l. I dati saranno trattati per finalità editoriali, inclusa la pubblicazione di contenuti e l'invio di comunicazioni relative ai nostri prodotti e servizi. Il trattamento si basa sul consenso dell'interessato, che può essere revocato in qualsiasi momento. Hai il diritto di accedere, correggere o cancellare i tuoi dati personali. Per esercitare questi diritti, contattaci alla email [privacy@mensedizioni.it](mailto:privacy@mensedizioni.it). I dati saranno conservati per il tempo necessario a soddisfare le finalità per cui sono stati raccolti. Per maggiori informazioni, consulta la nostra informativa completa sulla privacy disponibile al seguente link: [www.mensedizioni.it/privacy-policy](http://www.mensedizioni.it/privacy-policy)



Accertamento n. 37 - Certificato n. 9469  
rilasciato il giorno 04/04/2025

## indirizzi

- ALESSI, [alessi.com](http://alessi.com)
- ASNAGHI, [asnaghitessuti.com](http://asnaghitessuti.com)
- BRANDANI, [brandani.it](http://brandani.it)
- BUGATTI, [casabugatti.com](http://casabugatti.com)
- C&C MILANO, [cec-milano.com](http://cec-milano.com)
- CHS GROUP, [chsgroup.it](http://chsgroup.it)
- CUP & CO, [cup-co.it](http://cup-co.it)
- EMILE HENRY DISTRIBUITO DA MAINO RAPPRESENTANZE, [mainocarlo.it](http://mainocarlo.it)
- ETSY, [etsy.com](http://etsy.com)
- EXCELSA, [excelsa.it](http://excelsa.it)
- FALCON ENAMELWARE, [falconenamelware.com](http://falconenamelware.com)
- FRANCESCA REITANO CERAMICA, [francescareitano.com](http://francescareitano.com)
- GFD CERAMIC, [ig@gfdceramic](http://ig@gfdceramic)
- GUZZINI, [fratelliguzzini.com](http://fratelliguzzini.com)
- HAMMELEY, [hammeley.it](http://hammeley.it)
- HUE TABLE STORIES, [huetablestories.com](http://huetablestories.com)
- MADAME STOLTZ DISTRIBUITO DA MVH, [mvh.it](http://mvh.it)
- MARCATO, [marcato.it](http://marcato.it)
- ONCE MILANO, [oncemilano.com](http://oncemilano.com)
- OVS, [ovs.it](http://ovs.it)
- PADERNO, [paderno.it](http://paderno.it)
- PINTI INOX, [pintinox.com](http://pintinox.com)
- POP POT, [poppot.it](http://poppot.it)
- PRINCESS, [princesshome.eu/it](http://princesshome.eu/it)
- RIESS, [riess-shop.it](http://riess-shop.it)
- RUSSELL HOBBS, [russellhobbs.com](http://russellhobbs.com)
- SPRING DISTRIBUITO DA SCHÖNHUBER, [schoenhuber.com](http://schoenhuber.com)
- STAUB, [zwilling.com/it.it](http://zwilling.com/it.it)
- TESCOMA, [tescomaonline.com](http://tescomaonline.com)
- TOGNANA, [shop.tognana.com](http://shop.tognana.com)
- ZARA HOME, [zarahome.com](http://zarahome.com)
- ZOCHOHOME, [zochohome.com](http://zochohome.com)

Il NATALE racconta storie di pranzi in famiglia, di APERITIVI augurali, di morbidi PATÉ (di carne ma non solo), e ancora di PASTE in brodo, asciutte e al forno, di spettacolari PESCI dal tocco crunchy e di ghiottissime CARNI FARCITE. E poi l'immane PANETTONE, con creme voluttuose o salse golose, formaggi, BISCOTTI e mille altre delizie...

# in edicola dal 26 novembre



-c-



-d-



-e-



-b-



BELPASSO<sup>®</sup>

EST.

AGRISICILIA

1990  
FACTORY

-f-



-g-

-a-



-h-



L'arte della marmellata di agrumi

[agrisicilia.eu](http://agrisicilia.eu)





IN  
ALCE NERO  
ALIMENTIAMO  
LA  
VITA



AGRICOLTORI BIOLOGICI DAL 1978